

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduskond
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituut

Teismeliste linnatüdrukute arvamused toiduriskidest
Bakalaureusetöö (4AP)

Koostaja: Madli Metsar

Juhendaja: Maie Kiisel (MA)

Tartu
2008

SISUKORD

SISUKORD.....	2
SISSEJUHATUS.....	4
1. TOIDURISKID JA KAASAEGNE ÜHISKOND.....	6
1.1 Toiduvalikute strateegiad muutustes.....	6
1.2 Toiduriskide olemus.....	9
1.3 Noortele suunatud toitumise riskide ja ohtude alane info.....	12
1.4 Tänapäeva noorte elustiil.....	16
1.5 Noorte toitumistavad tänapäeval.....	18
2. UURIMISPROBLEEMI ASETUS JA UURIMISKÜSIMUSED.....	22
3. UURITAVA SIHTGRUPI KIRJELDUS JA METOODIKA.....	23
4. UURIMISTULEMUSED.....	26
4.1 Deklareeritud toitumisharjumused.....	26
4.2 Toitumiskoht ja toitumine.....	28
4.2.1 Toitumine ja selle mõjutajad kodus.....	28
4.2.2 Toitumine ja selle mõjutajad koolis.....	29
4.2.3 Toitumine ja selle mõjutajad väljaspool kodu ja kooli.....	32
4.2.4 Alapeatüki kokkuvõte.....	33
4.3 Olulised teised.....	34
4.3.1 Eakaaslased- üldine mulje.....	34
4.3.2 Eakaaslased- dieedi temaatika.....	35
4.3.3 Vanemad/ lähedased ja traditsioonid.....	37
4.4 Toitumist mõjutavad infoallikad.....	38
4.4.1 Tehnilised informatsiooniallikad.....	38
4.5 Uskumused tervisliku toitumise kohta.....	41
4.5.1 Tervislikud toiduained.....	41
4.5.2 Tervislikud toitumisviisid.....	42
4.5.3 Toitumisega kaasnevate ohtude teadvustamine.....	44
4.5.4 Toitumisega kaasnevate riskide teadvustamine.....	46
4.5.5 Alapeatüki kokkuvõte.....	48
4.6 Uurimistulemuste kokkuvõte.....	50
5. DISKUSSIOON.....	53
5.1 Järeldused ja soovitused.....	53

5.2 Meetodi kriitika.....	56
KOKKUVÕTE.....	58
SUMMARY.....	60
KASUTATUD KIRJANDUS.....	62
LISAD.....	65
LISA 1: Süvaintervjuu küsimustik.....	65
LISA 2: E (15-aastane, Keila Gümnaasium).....	66
LISA 3: R (15-aastane, Keila Gümnaasium).....	68
LISA 4: D (15-aastane, Keila Gümnaasium).....	70
LISA 5: J (15-aastane, Keila Gümnaasium).....	71
LISA 6: L (15-aastane, Keila Gümnaasium).....	73
LISA 7: A (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium).....	75
LISA 8: K (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium).....	77
LISA 9: G (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium).....	79
LISA 10: H (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium).....	80
LISA 11: I (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium).....	82

SISSEJUHATUS

Kaasaja infoühiskonnas, kus pakutava info hulk on meeletu, on järjest raskem teha igapäevaseid valikuid. Valikuid on aina keerulisem teha ka toidu osas. Järjest rohkem räägitakse toiduga seotud probleemidest ja riskidest, mis mõjutavad meie ja ka meie laste ning lastelaste tervist. Toitumise ja tervise vahelist seost on raske üle hinnata.

Nii meditsiinidoktor Selma Teesalu kui ka paljude teiste toitumisteadlaste hinnangul on üldise elamise kunstis kõige suurem kunst just toidu õige valik (Teesalu 2006:6).

Praeguses ühiskonnas, kus pole selgeid reegleid ning sotsiaalturunduse sõnumid on vastukäivad, peavad inimesed võtma ise riske ja tegema otsuseid.

Käsilähes lääne ühiskonna käsitlustega toiduohutustest ning ühiskonna kiire arengu ja seoses globaliseerumisega on muutunud ka inimeste eluviisid- muutunud on ka toitumiskultuur. Kui ühest küljest omandab toitumine iga päevaga inimese tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel olulisemat osa, siis teisest küljest sisaldab meie toit järjest rohkem lisa- ja säilitusaineid ning ka pestitsiide.

Kindlasti tuleb arvestada ka sellega, et ühiskonnas on järjest rohkem tunda hedonistlikku tarbimiskultuuri ning see on arvatavasti mõjutanud nii noorte käitumisstiili kui ka nende toitumiskultuuri.

Käesoleva bakalaureusetöö „Teismeliste linnatüdrukute arvamused toiduriskidest“ eesmärgiks on uurida, kuidas tõlgendavad teismelised tütarlapsed oma igapäevase toitumisega seotud valikuid, nende mõju tervisele ning toiduriskide ja toitumisega seonduvate teadmiste, uskumuste ja hoiakute kujundajaid.

Uurimismeetodiks on standardiseerimata süvaintervjuu, mille kaudu on võimalik uuritavale sihtgrupile kõige lihtsamalt esitada selliseid küsimusi, et saada võimalikult objektiivsemad tulemused, ning samas on neil endil ka kõige parem oma seisukohti esitada ja arvamusi põhjendada.

Analüütiline peatükk tugineb kvalitatiivsele tekstianalüüsi meetodile.

Bakalaureusetöö teoreetilises osas toetun ka Ulrich Becki seisukohtadele riskiühiskonnast ja individualiseerumisest.

Käesolev töö on jagatud viide suuremasse peatükki, mis omakorda on jagatud alapeatükkideks.

1. peatükk „Toiduriskid ja kaasaegne ühiskond“ jaguneb neljaks alapeatükiks ning keskendub toiduvalikute strateegiate muutumistele, millised need olid nõukogude ajal ja millised on praegu; sellele järgneb toiduriskide olemuste tutvustus ning ülevaade noortele suunatud toitumise riskidest ja ohualasest infost. Järgnev alapeatükk annab ülevaate tänapäeva noorte elustiilist ja alapeatükis 1.5 tulevad vaatluse alla noorte toitumistavad tänapäeval.

Töö empiiriline osa on koondatud 2. 3. ja 4. peatükki. 2. peatükis on ülevaade uurimisprobleemi püstitusest ja uurimisküsimustest, 3. peatükk keskendub uuritava sihtgrupi ja metoodika kirjeldusele ning 4. peatükis toon välja uurimistulemused ja uurimistulemuste kokkuvõtte. Sellele järgneb diskussiooni peatükk, mis keskendub minupoolsele soovitusel töö võimalikuks edasiarenduseks ning uurimismeetodi kriitikale. Bakalaureusetöö lõpeb kokkuvõttega, mis on nii eesti kui ka inglise keeles. Lisadest leiab süvaintervjuu küsimustiku ning kümme süvaintervjuud.

1. TOIDURISKID JA KAASAEGNE ÜHISKOND

1.1 Toiduvalikute strateegiad muutustes

Eesti Vabariigi taasiseseisvumisega seoses toimus meie ühiskonnas väga palju suuri muutusi, ka selliseid, mis puudutavad toitumist. Kaupade hulk meie kaubanduses suurenes mitmeid ja mitmeid kordi ning seoses sellega avardusid inimeste toitumisega seotud valikuvõimalused. Enam ei tule seista, kilekott näpus, lihapäeval (vist teisipäeviti) poes järjekorras ning oodata, millal avatakse kauplus, et osta kilogramm lastevorsti, kuus kotletti ning kilogramm sardelle. Omal ajal oli põhjus selleks lihtne, siis valitses tõeline „defitsiidi hooaeg“, mis kestis terve nõukogude aja - Nõukogude Liit ei suutnud oma inimesi toiduga varustada normaalses koguses. Kokanduse isaks nimetatud Dmitri Demjanov (Leedmaa 2006:51) kommenteerib minevikku ja olevikku tervisliku toitumise aspektist järgnevalt: *„Mis seal salata – nõuka ajal oli meie toit tervislikum. Seda oli vähem, see oli kodumaisem, see oli puhtam. Otsest tähelepanu naturaalsusele ei pööratud, see oli seda niigi. Ja päritolu osas just väga palju võimalusi ei olnud. Igasugused säilitusained ei olnud levinud, liha kõlbab ka soolvees hoida, omatehtud mahlad ja moosid olid toidulaua loomulik osa. Siis edasi saabusid meie kauplustesse välismaised produktid, millest kohe vaimustusse satuti.“*

Nõukogude ajal oli arvatavasti igal perekonnal oma väike peenramaa, kus kasvatati kõiki aiasaadusi, millest sai valmistada nii soolaseid kui ka magusaid hoidiseid (väetati puhta sõnnikuga). Inimesed korjasid metsas marju ja seeni - ikka selleks, et oma toidulauda mitmekesistada ning maitsemeeli ergutada. Enamik pereemasid tegi perele ise kolm korda päevas sooja toitu (või söödi üks toidukord kolhoosisööklas). Traditsioonilised toidud, mida oldi harjunud vaaritama juba ajast aega: kartulipuder, kotletid, maksakaste, hakklihakaste, leivasupp, mannavahut, hernesupp jne valmistati algusest lõpuni ise. Üldiselt oli teada, mida söödi, kuigi kontroll ja informatsioon toidukontrolli ja lisaainete piirmäärade ületamise kohta puudus avalikust teabest ning liikus linnalegendi vormis (nt vorst ja nitritid). Enda lapsepõlvest tean veel seda, et minu vanaema küpsetas igal nädalal saia ja leiba, jahu oli tehtud enda viljapõldudel kasvatatud teraviljast (põldude väetamiseks kasutati sõnnikut, umbrohumürke vanaema sõnul ei kasutatud). Maitseainetena olid söögitegemisel põhiliselt kasutusel sool ja pipar, maitsetaimedena kasutati ka sibulat ja küüslauku ning sellega toidu nn vürtsitamine piirduski. Huvitav on tegelikult tõdeda, et kuigi see ei olnud normaalne, et meie kauplustes valitses selline tühjus, olid sellel ka positiivsed küljed meie kultuuri säilimisel - nõukogudeaegsed toitumisharjumused aitasid meie rahvuse toitumiskultuuri

säilitada (mille tervislikkus on kahtlemata omaette diskussiooniteema). Rukkileib, kartul ja sealih on toiduained, mida tarbisid juba meie kauged talupoegadest esivanemad ning mis olid eestlase põhitoiduks ka nõukogude ajal.

Nõukogude ajal kuulusid toitumistavade juurde ka perekonna ühised söögikorrad, mis hoidsid ja kasvasid perekonna ühtekuuluvust. Nõukogude aja toitumiskultuuri iseloomustab nõ monokultuuriline söömine: peole minnes oli teada, et laualt ei puudu kartulisalad, viinerid ega morss. Peamised probleemid, mis seoses toitumisega nõukogude ajal esinesid, olid rasvase söömine ning ka liigsöömine. 1980-ndatel aastatel oli kuulda eriti nende häält, kes kuulusid „liiga palju“ koolkonda. Need koolkonnad väitsid, et arenenud maades on toidus liiga palju küllastunud rasvhappeid, liiga palju kolesterooli ja kaloreid (Teesalu 2006:32). Rohkem kui tänapäeval oli nõukogude ajal kindlasti ka salmonelloosijuhtumeid, samas ei teatud toidu lisaainetest eriti midagi.

Nõukogude perioodil kontrollis inimeste toiduvalikuid riik ja selle institutsioonid, mistõttu toitumisriskid olid kõikidele inivididele küllaltki sarnased. Sotsialistliku süsteemi mõjutuste kõrval mitmekesistas meie toidulauda traditsioonidepõhine naturaalmajandusega põimunud kombestik.

Üleminekuperioodil (nõukogude ajal üleminek iseseisvusele) ilmusid polettidele E-aineid täis „keemiapommid“ - saksa keeksid, mis ehmatasid ka kaasaegseid toitumisteadlasi. Näiteks populaarne Selma Teesalu (1993:205) hoiatas juba siis: „*Eestlase rüüpeks ei kõlba mehekatti ega plastmasspudelis limonaad. Viimased võivad lausa allergiat tekitada. Eestlane võiks õppida taas selgeks hapu taari valmistamise ning koguda kevadel kasemahla, säilitada seda ka suveks ja talveks*“. Traditsioonikeskse toitumistavade juurde tagasipöördumist võib tänapäeva kontekstis muidugi naiivseks pidada. Dimitri. Demjanov ironiseerib selle ajastu toitumiskogemuse üle (Leedmaa 2006:7): “*Siis edasi saabusid meie kauplustesse välismaised produktid, millest kohe vaimustusse satuti. Aga praeguseks on see õnneks üle läinud, ilmselt inimesed on pettunud nende asjade maitsetes. Kui ikka sajandeid on leib, sai ja liha maitsenud ühtemoodi, siis võõras ja kunstlik toit ei saa väga kaua populaarne olla... Kui positiivset elamust ikka ei tule, siis visatakse see lihtsalt kõrvale. Inimene õpib läbi kogemuste...*“

1990-ndate alguses elas meie enda toiduainetetööstuste tootearendus läbi üldist seisakut, sest kodumaistele toiduainetele erilist rõhku ei pandud, palju söödi välismaist lisaainetest küllastunud tooteid. Samas hakkasid levima ka jutud välismaistes toiduainetes sisalduvatest lisaainetest ja tekkis müüt kodumaise toidu puhtusest.

Ehkki praegu võib peaaegu igast naistele orienteeritud ajakirjast lugeda artikleid tervislikust toitumisest ning leida neist retsepte, mis õpetavad meid tervislikke toite valmistama, lähevad need soovitusel tihtilugu ka vastuollu - täna soovitatakse üht, homme teist. On koolkondi, kes hoiatavad „liiga palju“ eest ja neile vastandiks on koolkonnad, kes rõhutavad, et mõningaid toidukomponente on toidus „liiga vähe“ (Teesalu 2006:33). Sotsiaalsed soovitusel, sealhulgas ka ekspertide omad, on sageli vastuolulised ning ühiskonna poolt esitatud kohustus, koostada endale individuaalsed riskistrateegiad, sunnib meid üha enam vastu võtma individuaalseid otsuseid. Näiteks võiks tuua diskussiooni rasvade tarbimise üle ja väited, et võid süüa on kasulik kui margariini.

Tänapäeval püüavad paljud pered traditsioone taaselustada. Võrreldes nõukogudeaegse toidu valmistamise traditsiooniga, mille puhul perenaine valmistas toidu toorainetest, on ühiskonna üldine mentaliteet toiduvalmistamise suhtes kardinaalselt muutunud. Selle üks põhjus on kindlasti kiirenenud elutempo. Õhtusöögiks ostetakse valmistoitu ning kodune toidutegemine toimub nn hobikorras „kokkamisena“. Tänapäeva trend on viinud meid uude reaalsusse, kus söögikorrad mööduvad pereliikmetel eraldi, nädalavahetuste lõuna- või õhtusöögid perega on muutumas erandiks. Beck (Beck & Beck. Gensheim 2002:24) tõlgendab globaliseerumise ja traditsioonidest eemaldumist järgnevalt: *„Globaliseerumise teine pool on detraditsionaliseerumine. Ka indiviidi elu eemaldub üha enam traditsioonidest. See aga ei tähenda, et traditsioonid ei mängi enam mingit rolli- antud kontekstis tihti just vastupidi.“*

Tänapäevased toiduainetetööstused pakuvad meile laias valikus kõikvõimalikke tooteid, arenenud infoühiskond on tekitanud olukorra, kus valikut ja infot on palju, aga valiku peavad inimesed tegema ise. Samas on sagenenud inimestel näiteks allergiatesse haigestumiste arv (Howarth & Reid 2002:7), sest toitumisega seotud piiramatud võimalused ei ole alati tervislikud. Pigem on lisandunud meie toidulauale palju toiduaineid, mille koostis on kaugel naturaalsusest. Nähtub, et kümmekonna aasta jooksul on toitumisega seonduvad valikute ja strateegiate raskuspunkt nihkunud individuaalsete valikute tasandile. Riiklik regulatsioon ei oma inimeste toitumisharjumustes ja toiduainete valikul enam määravat rolli.

Nendest arengutest nähtub, et Becki (2005:84) väide talupoja kui „toitva seisuse“ ja „viljade“ väljavõitleja positsiooni muutumisest iseenda vastandiks on üha realistlikum ka Eestis - põllumajanduses kasutatakse palju mürke, mis ähvardavad taimede, loomade ja inimeste elu.

1.2 Toiduriskide olemus

Vaimustus välismaistest produktidest on meie inimestel enamjaolt küll vist vaibunud (Elanike toitumisharjumused... 2005), aga toidud, mis meie elu palju mugavamaks teevad, on kauplustes hõivanud enamuse lettidest- erinevad liha- ja vorstitooted, teravilja- ja pagaritooted, piimatooted, lisaks veel letitäite viisi karastusjooke, maiustusi jne. Lisaks sellele, et toiduainete valik on suurenenud, on müüki tulnud palju tooteid, mida võib liigitada valmistoitu ja poolfabrikaatide hulka.

Sellist tendentsi nimetab Beck (2005:23) tööstuslikuks ületootmiseks: *“Tänased riskid ja ohud on keskaegsetest oluliselt erinevad, olgugi need väliselt sageli sarnased: tänased ohud (inimestele, loomadele, taimedele) on globaalsed ning nende põhjused on modernsed. Tegemist on moderniseerumisriskidega. Nad kujutavad endast industriaalse progressimasinavärgi kui terviku produkti ning selle masinavärgi edasiarendamine suurendab neid süstemaatiliselt.”*

Toome näite. Lapsele on lihtne ja kiire soojendada viinereid ning pakkuda magustoiduks kohukest, lisaks võtab veel laps kapist joogiks limonaadi ning õhtusöögiga seotud mure ongi lahendatud, kuigi arstid soovivad nitritite jt lisaainete sisalduse tõttu süüa lastel vaid ühe viineri päevas (Tamme 2006). Beck (2005:37) kirjeldab toitumisega seotud vastuolusid oma raamatus „Riskiühiskond“, väites, et söögivalmistamine ja söömine muutuvad omamoodi *implitsiitseks toiduainetekeemiaks*, isevärki nõiaköögiks, kus püütakse mürgisust minimeerida: *„Selleks, et kahjulike ainete ja mürkide ületootmist keemiatööstuses ja põllumajanduses „toitumistehnoloogiliselt“ eraviisiliselt üle kavaldada, on tarvis juba väga ulatuslikke teadmisi. Ometi on väga tõenäoline, et reaktsioonina trükiajakirjanduse ja televisiooni sõnumitele mürgitatusel kohta tekivad sotsiaalsete kihtide lõikes ebavõrdselt jaotunud „keemiavastased“ toitumis- ja eluharjumused. See igapäevane „vastukeemia“ (mida sageli keemiatööstuse kõrvalharuna pakendatult tarbijani tuuakse) on „toitumisteadlikes“, suure sissetulekuga haritud kihtides ümber kujundamas (ja ongi juba seda teinud) kõiki elukondliku vabaajakäitumisi.”*

Kirjeldatud nõiaköögi kohustuslikuks osaks on näiteks lisaained, mida lisatakse toitudesse ja toiduainetesse nii nende tööstusliku tootmise kui koduse toiduvalmistamise juures. Seda tehakse eesmärgiga parandada toidu maitset, lõhna, väljanägemist ning muid omadusi ja pidurdada rikkumist. Lisaained võivad olla looduslikud, näiteks sojaubadest füüsikalise töötlemise abil eraldatud letsitiin (E 322); loodusidentsed, mis leiduvad küll looduses, kuid

toiduainetes kasutatav aine on valmistatud sünteetiliselt, näiteks askorbiinhape ehk C-vitamiin (E 300); kolmandaks sellised, mida looduses pole leida (näiteks asovärvid) (Kala 2006: 5).

Lisaainete näol on tegu inimese organismile võõraste ainetega, mis rikuvad organismi tasakaalu. Lisaainete kõrval lisatakse toidule ka lõhna- ja maitseaineid, neil ainetel puudub erinevalt lisa- ja säilitusainetest E-kood (toidu koostisosade loetelus märgistatakse järgnevalt „lõhna- ja maitseained“) (Kala 2006:46).

Toiduained võivad sisaldada ka abiaineid ja saasteaineid. Saasteainete hulka kuuluvad ka võõrained ja looduslikud toksiidid ning pestitsiidid. Tervisehädad, mis lisa- ja saasteainete tulemusena tekivad, võivad olla väga erinevad (kemikaalijääkide otsesed seosed inimeste allergiate, immuunhaiguste ja viljakusprobleemidega, pikemas perspektiivis ka erinevad kasvaja- ja vähivormid) ning avalduda väga erinevalt ning alles pika aja möödudes. Lisaaineid lisatakse toidule töötlemise käigus selleks, et elimineerida teisi ohte (nt säilitamisest tulenevaid probleeme), kuid ka nendel on oma mõju - tavaliselt on see varjatud mõju – mille avaldumist ei märgata või ei osata seda lisaainete kasutamisega seostada (Kala 2006:48).

Keemiliste ainete sisaldus toidus on küll reglementeeritud, see tähendab, et neile on kehtestatud lubatud piirsisaldused, mis peaksid kindlustama toidu ohutuse (Kala 2006:50). Samas on lubatud ainete nimekirjad muutunud üha pikemaks, mille üle ironiseerib ka Beck (2005:58): *“Paistab, et lubatud „piirmäärade“ barjäärid sobivad rohkem šveitsi juustule (mida rohkem auke, seda parem) kui inimeste tervise kaitseks. Määr, mida lubatakse, on ühiskondliku määratluse järgi „kahjutu“- olgu see siis nii kahjulik kui tahes. Kuigi piirmäärad hoiavad ära kõige halvema, õigustavad nad ühtlasi looduse ja inimese mürgitamist väikese ulatuses. Kui suur see „väike ulatus“ tohib olla, selles ongi kogu küsimus. “*

Eestimaa Looduse Fondis projektijuhina töötanud Kaia Lepiku sõnul (2005) pole meil Eestis põhjust veel muretseda, sest taimemürkide kasutamine on Eestis alla Euroopa keskmise. Paraku on see tendents selgelt tõusuteel. Pestitsiidide kasutamine langes oluliselt küll peale kolhoosikorra lagunemist, kuid 2000. aastast alates on see taas suurenenud ning 2000. aastal kasutati taimekaitsevahendeid 1999. aastaga võrreldes juba 23 protsendi võrra rohkem. 2004. aastal on võrreldes 2002. aastaga maale toodud ja müüdud üle 20 tonni enam erinevate pestitsiidide toimeaineid (Lepik 2005).

Beck'i (2005:23) arvates kutsuvad saasteained ja mürgid õhus, vees ja toiduainetes esile süsteemseid, sageli pöördumatuid kahjustusi, jäävad enamasti nähtamatuks, põhinevad

kasuaalsetel tõlgendustel ning on eriti just avatud sotsiaalsetele defineerimisprotsessidele. Seetõttu saavad riskidefineerimise vahendid ja positsioonid ühiskonnas ka poliitilisteks võtmepositsioonideks ning neid riske saab teadmistes ka muuta, suurendada või vähendada, neid üle dramatiseerida või ka süütuna näidata. Tänapäeva ühiskonnas on võimatu elada nii, et me saasteainete ja mürkidega keskkonnas kokku ei puutuks - sellest on saanud meie paljude jaoks elu iga päevane osa, millega tuleb paratamatult õppida kõrvuti elama.

Eestis on testitud ka tooteid, milles kehtiv taimekaitsemürkide piirnorm on ületatud Eestis kasvatatud köögiviljal isegi 300 korda (Lepik 2005). Suured keemiakokteilid on ka meie kaupluste lettidel ilutsevad välismaised õunad, mida Kaia Lepiku (2005) väitel pritsitakse kasvuperioodil kuni 16 korda ning 36 erineva pestitsiidiga. Sünteetiliste toiduvärvide sisaldus Eesti toiduainetes ei jää enam alla välismaistele. Siit ka arvatavalt üks põhjuseid, miks inimested on tänapäeval palju allergilisemad. Terviseteemalistes diskussioonides leitakse sageli, et nõukogude ajal ei olnud inimestel nii palju allergiaid ning probleeme viljakusega kui praegu (Howarth & Reid 2002:8). Kuigi oma koht on siin ka nõukogudeaegsel vähesel kriitilisel informatsioonil. Oht meie tervisele ei kao ka kodumaise toidu üle korraldatava kontrolli tulemusel, sest suur osa toidukaupu, globaalses mastaabis, vahendatakse eksport-importtehingutes. Beck (2005:46) võrdleb maailmaühiskonda ühe suure ohtude külaga: *“Riskide rohkenemise tõttu tõmbub maailmaühiskond kokku üheksainsaks ohtude külaks. Bumerangiefekt tabab ka rikkaid maid, mis on tootmise väljaviimisega riskid kaelast ära saanud, kuid impordivad odavaid toiduaineid. Koos puuviljade, kakaoubade, loomasööda, teehehtede ja muu taolisega tulevad pestitsiidid oma tööstuslikult arenenud kodumaale tagasi. Riikidevaheline äärmine ebavõrdsus ja keerukad seosed maailmaturul toovad perifeeriarriikide vaestekvartalid rikaste tööstuskeskuste ukse taha. Neist saavad globaalse mõjuga nakkuskolled, mis- sarnaselt vaeste inimeste nakkushaigustega keskaja kitsastes linnades- ei jäta puutumata ka globaalse küla rikaste kvartaleid.”*

Aastatega on järjest kasvanud tervisliku toitumise valdkonda puudutava info hulk. Igast järgnevast tervisliku toitumise alasest infoallikast võib lugeda või kuulda palju uusi ja erinevaid soovitusi, mis sageli on väga vastukäivad ning tekitavad inimestes segadust. Näiteks soovitatakse juua päevas kindlasti 2 liitrit vett, samas võib kuulda ka soovitusi, et juua tuleb vett enda tarbimisvajadusest lähtuvalt. Beck (2002:40) ja Beck- Gensheim leiavad, et kindlaid ekspertide soovitusi on üha raskem leida, mida usaldada- kuidas kaitsta ennast ja oma tervist ning enda tulevikku.

Rääkides tervislikust toitumisest, tuleks eristada omavahel riskide tekkimise aluseid ja tarbimiskultuurist tulenevaid mõjusid toitumiskultuurile:

1. Keerulised ja süsteemsed toiduriskid (pestitsiidid; säilitusained; kõige ohtlikumad aga on värvained) versus lihtsad individuaalsed toidust tulenevad ohud (rasv ja suhkur).
2. Tarbimiskultuuri ja traditsioonilise toitumise mõjud - kehakultus, söömishäired, radikaalne taimetoitlus, erinevad rahvuskultuuride köögid, kodutoidu asendumine kiirtoidu ja valmistoiduga.

1.3 Noortele suunatud toitumise riskide ja ohtude alane info

Kui ma hakkasin noortele tütarlastele pakutava info kohta „Stiinast“ otsima artikleid, mis seletaksid tüdrukutele nii toiduriskidega, toiduohutudega ning ka riskistrateegiatega seotud teemasid, siis nelja aastakäiku sirvides ma selleteemalisi artikleid peaaegu ei leidnudki. Küll aga leidsin tüdrukute enda saadetud kirju söömishäirete teemadel, kus nad palusid oma probleemidele lahendust. Seetõttu käsitlen töö empiirilises osas põgusalt ka söömishäiretega seotud teemat. Noortele tütarlastele suunatud ajakirja kergelt analüüsis nähtus, et toitumisteemalised artiklid keskendusid eelkõige toitumise ja välimuse vahelistele seostele, näiteks artikkel „Ilu lusikal“ (Kuusik 2006), mis keskendus küsimustele stiilis: mida juuksed vajavad, et olla läikivad (A- ja B- vitamiini)? Mida nahk vajab, et olla särav (A-, B-, C- vitamiini ja kroomi)? Mida küüned vajavad, et olla tugevad (kaltsium, valgud, raud, tsink, C- vitamiin)? Nähtub, et sihtgrupp, kelle teadliku käitumise kujundamine on eriti oluline just tulevikku silmas pidades ja kes on keskmisest vastuvõtlikum erinevale infole, on tervise ja toitumise vahelisi seoseid kajastavast infost ilma jäetud.

Väga laialt üldistades võib tüdrukute enda saadetud kaaluprobleemidega kirjad jagada kahte põhigruppi: ühed kurdavad oma kehakaalu üle (mõnikord ka põhjendatult, sest see on kas siis liiga suur või liiga väike) ning teised soovivad jagada oma kogemusi söömishäirete osas. Kaaluprobleemide all kannatavad tüdrukud on hakanud selle teema peale tõsiselt mõtlema ajast, mil keegi mõne sarkastilise kommentaari nende pihta on saatnud. Lugejakirjadest nähtub, et vanematega (kui potentsiaalsete infoallikatega) seda teemat tavaliselt arutada ei julgeta või ei taheta ning siis pöördutaksegi „Stiina“ poole. Ajakirjas „Pere ja Kodu“ tõdeb psühhiaater Jüri Männik (2006:17), kes on aastaid Rootsis

söömishäireid diagnoosinud ja ravinud, et vanemate ettevaatamatu suhtumine noore toitumisteesmadesse võib sageli niigi madala enesehinnanguga noorel vallandada psühholoogilise kriisi ja toitumishäired. Tänapäeval avaldavad noortele nende käitumises mõju nii tarbimisühiskond üldiselt kui ka sellega kaasnev infohulk ning reklaamid tänavail, kauplustes, ajakirjanduses ning isegi koolis. Pidevalt võib ka ajakirjadest ja televisioonist saada sõnumeid, nagu peaks lääne ühiskond ülima ilu eeskujuks või malliks kõhnust, teisalt pakuvad samad kanalid ka ahvatlevaid toitumisvalikuid.

Üheks ahvatluseks on noortele arvatavasti maiustused ning seda kasutavad maiustuste tootjad ja turustajad ära.

Kaks aastat aastat tagasi tõusetus diskussioon Tupla šokolaadi reklaamikampaania kontekstis - kas on eetiline koolidesse šokolaadireklaame paigaldada või mitte. Selgus, et kui lapsevanem peab Tupla šokolaadi reklaamimist koolis vägivallaks lapse ja pere vastu, siis nii kauba maaletooja kui ka õpetaja ja haridusministeeriumi arvates ei ahista reklaam kedagi (Kanošina 2005). Paljudes meie koolides on kohvikud, kus lastel võimalus osta krõpse, karastusjooke ja muid sellelaadseid toiduaineid. Juba kohviku ustele on näiteks mõne krõpsutootja logo reklaamiks pandud. Samal ajal kui koolides on rämpstoit lastele kergesti kättesaadav, ähvardab Tallinna toiduturget kinnisvaraarenduse mõju tõttu sulgemine, mis vähendab tavainimese ligipääsu puhtale ja tervislikule kohalikule toidule veelgi. Mahetoidu osakaal meie kaubandusvõrgus on minimaalne ja kättesaadav ainult teadlikele spetsiaalpoodide külastatajatele. Meil on kauplustes küll letid, kuhu on koondatud niinimetatud „tervislikud“ toiduained - suhkruasendajad, vitamiinid, sojatooted (mis on enamjaolt GMO-põhised.), aga nende toiduainete tervislikkuse üle peetakse pidevalt arutelusid. Seega jääb mulje, et meie ühiskonnas tuleb ette olukordi, kus „rohelist tuld näidatakse“ ebatervislikule toitumisele ning inimeste soovi tervislikult toituda vähendatakse veelgi.

Tervisliku toitumise teemal on viimastel aastatel toimunud ka mitmeid avalikkusele ja noortele suunatud teavituskampaaniaid. Toome näite. Selleks, et propageerida eestlaste seas kodumaist toitu ning tervislikku toitumist, on põllumajandusministeerium koostöös erinevate riigiasutuste, liitude ning mitmete teiste partneritega koostanud arengukava „Eesti toit“, mille eesmärk on rõhuda meie Eesti toidu traditsioonidele (Eesti toit 2005). Seoses selle arengukavaga on korraldatud Eestis mitmeid toidukampaaniaid. Näiteks kalaliidu algatatud kalakampaania, mille tulemusena valiti meie rahvuskala. Augustis 2006 alanud üle-eestiline kommunikatsioonikampaania "Kala teeb head!" rõhus kalatoidu kasulikkusele, et kala söömine muudab inimesed väidetavalt ilusamaks, tugevamaks ja nutikamaks. Samal

ajal, kui see kampaania meil alguse sai, võis lugeda ajakirjandusest, et suur osa Euroopas müüdavast kalast on püütud keskkonda kahjustades ning et paljud Euroopa veekogud on suhteliselt reostunud (Eesti Kalakampaania... 2006).

Eesti toidu arengukava raames toimus 2006. aastal Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja koolinoorte piimakampaania PiimStream, mille eesmärk oli populariseerida piimatoodete tarbimist noorte seas. Antud kampaania eesmärk oli rõhutada laste tervisliku toitumise olulisust ning ennetada ohte, mis võivad tekkida piimatoodete vähesel tarbimisel tõttu. Eeskätt peetakse siin silmas vajadust ennetada kaltsiumi puudusest tingitud probleeme (Piim on... 2006). Veel korraldas Eesti Piimaliit piimatoodete propageerimise kampaania, mille raames avati lastele suunatud portaali www.superpiim.ee.

Novembris 2005 korraldas Tartumaa Põllumeeste Liit mooside kogumise kampaania, et vähendada Eestile Euroopa Liidu poolt määratud suhkrutrahvi, samas sooviti selle kampaaniaga toetada ka Eesti lastekodude lapsi (Rann 2006). Kui kala- ja piimakampaania propageerisid toidulaua mitmekesistamist, siis moosikampaania tegi kummarduse eestlaste traditsioonilisele kodusele söögivalmistamisele, mida linnanoorte tegelikkuses enam ei eksisteeri.

Suhkutarbimisega seoses toimus veebruaris 2006 kampaania „Magus ei tee elu magusaks“, mis kutsus noori üles piirama oma magusatarbimist (Osvelt 2006). See kampaania oli tegelikult järjeks jaanuaris 2006 toimunud kampaaniale „Sa oled see, mida sööd“. Veebruaris 2006 toimunud kampaania oli aga suunatud koolinoortele, sest teada on, et noorte toit sisaldab liiga palju rafineeritud suhkrut (karastusjookide, maiustuste, saiakeste tarbimine) ning võib põhjustada tervisega seotud probleeme. Antud kampaania lõppes enne ettenähtud tähtaega, kuna tüdruk, kes antud kampaania reklaaminäoks oli valitud (ülekaaluline, vistrikulise näoga) tekitas ebastandardsete vormidega inimestel alaväärsustunnet. Antud kampaania keskendus küll toiduohutudele, so rasvale ja suhkrule, mitte aga toiduriskidele, mis on aga meie ühiskonnas järjest kasvav probleem.

Igal aastal korraldab Eesti Leivaliit rukkileivakampaaniat, mis suunaks meid rohkem tarbima musta leiba ning vähendama valge saia osakaalu meie toiduratsioonis. Antud kampaania eesmärgiks on meid tuua tagasi traditsioonilisema toidu juurde, kuigi tänapäeva leib sisaldab kõiki moodsaid lisaaineid (Leivaliit... 2007).

Eestis toimunud toidukampaaniad on keskendunud nii Eesti toidu traditsioonide säilitamisele kui ka toidu tarbimisega seotud ohtude ennetamisele.

Samal ajal kui järjest rohkem propageeritakse eestlaste seas kodumaist toitu ning rõhutatakse selle tervislikkust, ei suuda tegelikult Eesti oma põllumajandus meie elanike

toidu tarbimisvajadust rahuldada: rukist on näiteks juba aastaid sisse ostetud ning ka Eestimaal kasvavast kartulist jääb meile väheseks. Ainsad tooted, millega Eestimaa suudab elanikke varustada, on kala ja piim, seega kõigi muude toodete osas ei saaks me impordita hakkama ning välismaised toiduained on meie lettidel paratamatus (Lõhmus 2008).

Kaasaja riskiühiskonna kiire areng ja individualiseerumisprotsessid on viinud ka erinevate toidustrateegiate mitmekesistumisele. Praeguses ühiskonnas on kadunud selged reeglid ning ka sotsiaalturunduse sõnumid on tihtilugu vastukäivad. Noor inimene peab võtma ise riske ning tegema otsuseid. Toitumisstrateegiad lähtuvad tihti toidu ohutusest, kuid samas ka neist toitumisnormidest, mis ühiskonnas on antud hetkel teemaks. Praeguse infoühiskonna meedia ning reklaamide suur pealetung ning sotsiaalsed suhted mõjutavad ka noorte toitumisharjumusi, millest saavad tihtilugu alguse noorte toitumisprobleemid. Nagu noorteajakirja „Stiina“ kerge analüüs näitas, saavad ka noored ise aru, et toitumine on teema, mis tekitab neile probleeme. Samuti võib vist väita, et kui probleemi antud valdkonnas ei oleks, ei oleks ka tarvis erinevaid toidukampaaniaid, sest sotsiaalturundusprogrammide eesmärgiks on teavitada, veenda ja/või muuta inimeste käitumist (antud juhul toitumisega seotud käitumist).

Üha suurem roll teaduslike või teadlikult suunitletud info kõrval on tänapäeval diskursiivsel teadvusel, mis kujundab tarbija valikuid vastuolus ametlike soovitusetega. Ümbritseval kontekstil: lähedaste käitumine, reklaamid, müügilett, sõprade soovitusel - on suurem autoriteet kui juhuslikel vastupidistel teaduslikel vihjetel, mida on keeruline realiseerida. Sotsiaalturundus ei anna enam tulemusi, sest inimeste otsused ei ole enam ratsionaalsetest allikatest lähtuvad (Bartiaux 2007).

Üha rohkem saab meie ühiskonnas rääkida ka *rebound efektist* - algselt heaks kiidetud tegutsemisstrateegiad saavad aja möödudes kriitika osaliseks. Näiteks mõni aeg tagasi räägiti meil sellest, et või tuleks asendada margariiniga, kuna margariin sisaldab vähem kolesterooli. Mõne aja möödudes leiti, et või on siiski kasulikum kui margariin. Tänapäeva tarbimisühiskonnas suurendab selline vastuolulise info levimine tarbijate otsuste langetamist veelgi (Hertwich 2005).

1.4 Tänapäeva noorte elustiil

Elustiil on indiviidide individuaalsete omaduste ja tema tegevuste mustrite vaheline suhe: ühelt poolt hõlmab see indiviidide väärtusi, hoiakuid, huvisid, maitseid ning teiselt poolt indiviidi käitumist ja seisuse muutumist (Kalmus et al. 2004.).

Meie tänapäeva ühiskonda iseloomustab läänelik tarbimiskultuur, mis kakskümend aastat tagasi oli meile veel võõras. Võrreldes nõukogudeaegset ja tänapäevast kaubanduses pakutavat kaupade hulka, on erinevate toodete hulga kasv olnud väga suur (loomulikult tänapäeva kasuks). Näiteks riietumine oleneb rahakoti paksusest ja inimese stiilitunnetusest: kas soovid selga brändi või bränditud riideid. Ülevaade uurimuse „Mina. Maailm. Meedia tulemustest“ andmetel eelistab kindlat rõivafirmat, brändi 33% 15-19 aastastest vastanutest (Kalmus et al 2004).

Aga seoses kaubahulga kasvuga ei ole muutunud ainult noorte riietumisstiil, vaid on muutunud näiteks ka noorte vabaaja veetmise tavad. Kui nõukogude ajal ei tundudki sellist sõna nagu šoppamine, siis tänapäeval on ostukeskused lausa muutunud noorte vabaaja veetmise kohtadeks, kus siis kas peale kooli või tundide ajal *hāngimas* käiakse. Et kaubanduskeskustes on ka palju erinevaid söögikohti: pizzad, kiirtoitu pakuvad kohvikud, võib arvata, et needki kohad pakuvad noortele ahvatlusi.

Veronika Kalmuse, Margit Kelleri ja Maie Kiiseli avaldatud artikkel „Tekkivad tarbijatüübid üleminekukultuurides: Põlvkondade ja rahvusgruppide tarbimismudelid Eestis“ tugineb esinduslikule uurimismaterjalile 2005. aasta novembrist ning toob välja tarbija tüpoloogia, millest jäeldub, et noorimad uuringus osalenud vanusegrupid (15-29aastased) olid kõige konsumeristlikumad ja brändile orienteeritud, olles seega teravaks kontrastiks oma vanavanemate põlvkondadele, kelle aktiivseimad „tarbimisaastad“ jäid nõukogude perioodi ning kelle jaoks läänelik konsumerism ei ole elustiili domineerivamaid ehituskive (Kalmus et al 2006).

Üks uus vabaaja veetmise viis on tänapäeval ka arvuti ja internet. „Mina. Maailm. Meedia“ andmetel kasutab 15-19aastastest noortest internetti 69% ning 40% kasutab internetti päevas kuni 45 minutit (Kalmus et al 2004). Samas on sellest uuringust möödunud juba neli aastat ning arvutite hulk on kodudes arvatavasti kasvanud ning seoses sellega ka noorte internetis viibimise aeg. Sageli töötavad noortel korraga nii televiisor, arvuti kui ka raadio – viibitakse pidevas infoväljas, ollakse omandanud võimed teha ja jälgida mitut asja korraga. Tänapäeva infoühiskond lausa soosib sellist elutempo kasvu ning pidevat tõmblemist mitme

erineva tegevuse vahel. Mõeldes tagasi oma lapsepõlvele, tootsin kõige olulisema erinevusena välja, tänasega võrreldes, arvuti puudumise. Televiisorist tuli päevas 30 minutit lastesaateid ning enamjaolt televiisori vaatamine sellega piirduski. Noortel oli rohkem kohustusi huviringide ja liikumise näol vms. Minu lapsepõlveaegsed mängud on ka vist ammu unustatud- trihvaa, mädamuna, luurekas jne. Tänapäeva noored surfavad internetis, suhteliselt palju võetakse osa erinevatest huviringidest.

„Mina. Maailm. Meedia“ uuringu tulemused näitavad, et noored vanuses 15-19 veedavad vaba aega kõige meelsamini internetis (79%), ilukirjandust tarbib aga ainult 17%. Sportimisega tegeleb sellest vanuserühmast meelsasti 45% ning ostukeskustes ja kauplustes veedab oma vaba aega 32% . 54% noortest veedab oma vaba aega meelsasti televiisorit vaadates ning raadiot ja CD-d kuulates (Kalmus et al 2004).

Kuna teismeeas noored on ühiskonnas hedonistlikuim ja tarbimisele orienteerituim grupp (Kalmus et. al 2004)), siis kindlasti on nad seetõttu ka avatud lisaks mitmekesistele infoallikatele, erinevatele toitumisstrateegiatele. Ma arvan, et noored on ka kõige rohkem omaks võtnud erineva *fast food*'i tarbimise. Lisaks erinevatele hamburgeritele ning friikartulitele on kiirtoiduks ka pizzad (külmutatud toote soojendamine kodus), krõpsud, saiakesed, karastusjoogid jne just nimelt paljude selle vanusegrupi meelistoidud. Kooli puhvetid võimaldavad õpilastel tarbida eelpoolnimetatud tooteid lausa kooliajal. Paljudel noortel jääb kodune toit ilmselt järjest enam tahaplaanile. Ajakirjanduses on olnud artikleid (Päi 2007), et nii Tallinnas kui Tartus hakkavad õpilased saama lahjemat suppi ja väiksemat praadi, sest linnavalitsused ei nõustu maksma koolilõuna eest senisest suuremat tasu. Tallinna Ühisgümnaasiumi direktor Mehis Peveri väidab, et asi on seda kurvem kuna paljudele lastele on koolilõuna ainus soe toit terve päeva jooksul (ibid). Põhjuseid selleks on kindlasti mitmeid: osadel on põhjuseks halb majanduslik olukord, teistel jälle see, et lapsele antakse päris palju taskuraha ning selle raha eest ostab laps endale meeldivaid maiustusi, mille söömine võtab tal isu muude toitude järele. Paljud pered ei söö tänapäeval enam ühise õhtusöögilaua taga. Laps tuleb koju, sööb seda, mida kapist leiab – ühesõnaga, paljudel lastel võib õhtusöök piirdudagi väikeste näksimistega ning söömisest on tänapäeval saanud pigem individuaalne protsess. Beck (Beck & Beck- Gensheim 2002:26) võrdleb kaasaja indiviidi elu eksperimendiga: „*Kui globaliseerumist, traditsioonilisusest eemaldumist ja individualisatsiooni analüüsida koos, saab selgeks, et igäihe elu on eksperimendil põhinev.*“

Kuna ühiskonnas on teada, et lapsed on erinevatele reklaamidele vastuvõtlikumad kui täiskasvanud, siis näiteks 8-14 aastased lapsed on turundusjuhtidele mingil moel isegi

olulisem sihtgrupp oma kauba müümisel kui täiskasvanud. Tänapäeval on paljudel firmadel tekkinud eesmärk kätte saada laste taskuraha. Ajakirjas „Pere ja Kodu“ kirjeldatud uurimuse (Kivisalu 2008) järgi kulutavad näiteks inglise 8-14aastased ära 2,7 miljardit USA dollarit aastas. Eesti kohta näitas aga Emori uuring (2005), et taskuraha saab ligi 90% eesti 6-14aastastest. Summa suurus oli sõltuvalt vanusest, kõige vanemad lapsed sellest grupist said kuni 60 krooni nädalas. Enamus sellest rahast läheb limonaadide, Coca-Cola, jäätise, krõpsude, šokolaadide jms peale.

Tänapäeva ühiskonnas on kurb tõdeda, et tihti püüavad vanemad oma kiire elutempo juures asjade ostmisega ning kopsaka taskuraha andmisega kompenseerida seda, et nad ise tegelevad oma lastega vähe. Sellega seoses veedavad lapsed aga palju aega üksi olles, kas siis ostukeskustes ringi jalutades või internetis surfates. Lisaks mõjutab nende tegevustega tegelemist arvatavalt ka asjaolu, et ka sõpradel on tihti samad huvid.

1.5 Noorte toitumistavad tänapäeval

Sedamööda, kuidas kasvab teadlikkus ja võimalused tervislikust toitumisest, paranevad tasapisi ka toitumisharjumused. Seda kinnitas Tallinna populatsiooni toitumise dünaamika uuring (Solodkaja et al. 2000) 10 aasta jooksul, et Tallinna elanikkonna toitumises on tekkinud soodsad muutused: vähenes toidu üldkalorlus, rasva, kolesterooli ja valkude tarbimine, kasvas tärklise ja kiudainete ning polüküllastamata rasvhapete sisaldus toidus. Neid muutusi seostati sotsiaal-majanduslike muutustega Eestis, mille mõjul on avanenud järjest rohkem võimalusi toituda tervislikumalt (puu- ja juurviljad, toiduõlid, margariinid, vähese rasvasisaldusega toiduained), ühtlasi on vähenenud selliste traditsiooniliste toiduainete nagu sealih, pekk, või jne tarbimine.

Nõukogudeaegne toitumine oli säilitusainetest vaba, naturaalne, aga samas väga kolesteroolirohke ning mitte just erti südamesõbralik. Seoses soodsate muutustega Tallinna elanike toitumises on vähenenud südame- veresoonkonna haigustesse haigestumine ning sellega seoses väheneb Eestis ka südame- veresoonkonna haigustesse suremine (Solodkaja et al. 2000). Eelneva uuringu (2000) põhjal nähtub, et „ohud“ on vähenemas. Ma julgeksin siinkohal arvata, et elame ühiskonnas, kus toitumisega seotud ohud vähenevad, aga samas riskid suurenevad.

Tänapäeval räägitakse järjest rohkem sellest, et välismaistele produktidele tuleks eelistada kodumaiseid. Sellele on toodud mitmeid põhjusi - üheks argumendiks on välja toodud see, et kodumaistes puu- ja juurviljades on vähem argokemikaalide jääke: pestitsiide, fungitsiide, sünteetilisi väetisi vms (Lepik 2005). Ka kodumaisete piima- ja lihatoodete eelistamise korral võime olla kindlad, et loomadele, kellelt pärineb piim või liha, ei ole antud kasvuhormoone, kuna Eestis on antud lisaained keelatud, mida ei saa aga öelda USA kohta.

Konjunkturiuuringud (2001) näitavad, et kodumaiste toidukaupade eelistamine sõltub vastaja vanusest. Mida kõrgem on vastaja vanus, seda suurem on Eesti toodete eelistus. Näiteks 50-64 aastaste hulgas on kodumaise eelistajaid 89%, samas kui 15-29 aastaste hulgas on neid 79% (Kulutuste struktuur... 2001). Samas tuleb selle uuringu põhjal tõdeda, et viie aastaga on hoiak kodumaiste toidukaupade eelistamise kasuks mõnevõrra muutunud kõigis vanusegruppides, kuid kõige olulisem muutus on olnud noorimate, 15-29 aastaste vastajate seas. 1996. aasta detsembris eelistas Eesti tooteid 58% noorima vanusegrupi vastajaist ning aastaks 2000 oli nende osakaal kasvanud juba 79%-ni (ibid). Peamiselt on eestimaine toidukaup tarbijate poolt hinnatud tervislikkuse ja harjumuspärase maitseomaduste tõttu (ibid 2001). Oma osa on kodumaiste toidukaupade eelistamisel välja kujunenud toitumistraditsioonidel ning arvatavasti ka info levikus, mis on muutnud inimesed toitumisel teadlikumaks.

Vaatamata sellele, et elanikud teadvustavad, toetudes Konjunkturiuuringu (2001) tulemustele, tervisliku toitumise olulisust ja püüavad võimaluse piires tervislikult toituda, ei olda oma toitumisharjumustega rahul. Peamiseks rahulolematuse põhjuseks on liialt ühekülgne toit ja ebaregulaarne söömine. Iga neljas vastanu leidis, et pere sööb vähe juur - puuvilja ning viiendik, et toit on liialt vitamiinivaene (Kulutuste struktuur... 2001).

NorBaGreeni uuring (Vaask 2004) näitas, et mitte üheski uuritud riigis (Soome, Rootsi, Norra, Taani, Island, Eesti, Läti, Leedu) ei vastanud keskmised toiduainete tarbimissagedused riigi või rahvusvaheliselt aktsepteeritud soovitusetele. Samas võis täheldada, et puuviljade- ja köögiviljade söömise osas on toimunud oluline positiivne kasv. Kui võrrelda leiva tarbimisharjumust Eestis, Põhjamaades ja teistes Baltimaades, siis Eesti olukorda võib pidada heaks (ibid). Võib-olla on siin oma osa ka Eesti Leivaliidu korraldatud rukkileiva kampaanial, mille eesmärgiks on suunata meid sööma rohkem musta leiba ning vähendama valge saia osakaalu meie söögilaul. Tundub, et musta leiva traditsioon on meie riigis säilinud ning ei hamburgeride ega õhuliste röstsaiade lisandumine meie toitumisse ei ole seda traditsiooni suutnud oluliselt vähendada.

Eesti koolilaste toitumise uuring (Alep et al. 2002) näitab, et ebatervislik toitumine on paljude krooniliste haiguste riskiteguriks. Eestlaste toitumistavadele on aastakümneid olnud iseloomulik rohke loomse rasva ja soola ning vähene piimatoodete, puu- ja köögiviljade tarvitamine ning sellega seoses on meie tervist ajast aega varitsenud ohud, mis sellise toitumisega kaasas käivad. Antud uuring (ibid) näitas, et uuritud viieteistkümnel aastal (1984-1999) olid koolilaste hulgas tehtud toitumisuuringute tulemused sarnased. Uuringu põhjal võis küll väita, et kuigi täheldati tendentsi tervislikumate valikute poole, oli toidus siiski veel liialt lipiide ja küllastunud rasvhappeid ning vähe kaltsiumi ja D- vitamiini, 9-aastastel ka kiudaineid ja 15-aastastel magneesiumi ja tsinki. Vastavalt eesti toitumissoovitustele jäi raua kogus 15-aastastel tüdrukutel alla soovitud (Alep et al 2002). Sealjuures saab kaltsiumi, raua ja D-vitamiini vähesus toidus alguse juba väikelapseas. Samas tuleb tõdeda, et antud uuring (ibid) on tehtud ohtude vähenemise ajastul. 1980ndad ja 1990ndate algus oli aeg, kui populaarne oli kodu- ja söökla toit, samas oli puuviljade kättesaadavus väike. Ka jääb enamuse sellest ajast perioodi, kui välismaised toidud meie lettidel veel ei olnud ning ka E-ained olid seetõttu meile teadmata ning sellega seotud riskid tundmatud. Maarike Harro ja Inga Ville korraldasid 2000-2001 ka kordusuuringu (ajal, mil toiduaineid oli juba suuremas valikus ja toidu kättesaadavus paranenud), et hinnata, kas eelnevas uuringus osalenud 15-aastaste kooliõpilaste toidu toitainelise koostise vastavus soovitatule on samasugune ka kolme aasta möödudes, kui õpilased on saanud 18-aastaseks. Uuringu tulemusena selgus, et küllastunud rasvhappeid ja kolesterooli sisaldas õpilaste toit 18 aasta vanusena tunduvalt vähem kui 15 aasta vanuselt. Samas tuli tõdeda, et 18-aastaste noorukite toitumise üheks olulisemaks probleemiks tundus olevat jätkuv D-vitamiini ja kaltsiumi märgatav vähesus toidus (Alep et al. 2002).

Kuigi erinevad uuringud (Alep et al 2002) näitavad, et eestlaste toitumisharjumused on olnud suhteliselt ebatervislikud: palju loomset rasva ja soola ning vähe puu- ja juurvilju, on ikkagi paljud tänapäeva terviseprobleemid ka lastel just nimelt seotud tänapäevase tarbimiskultuuriga. Me tarbime toitu, mis sisaldab lisa- ja säilitusaineid ning pestitsiide, peame erinevaid suhkru- ja rasvavabu dieete. Me suurendame toitumisega seotud riske, sest valikud ning otsused teeme me ise. Mõned teevad seda teadlikult, mõned info puudusest tulenevalt.

Lisaainete mõjuks võib pidada ka tänapäevase moehaiguse – tselluliidi – leviku ka noorematesse vanusegruppidesse. Näiteks ühe tuttava kosmeetiku pikaajalisel kogemusel on tselluliit üha suuremaks probleemiks 12- 13 aasta vanuste tütarlaste seas.

Ma arvan, et arvestades meie tänapäeva tarbimisühiskonna mõju ning võimalusi lastele, tuleb pöörata erilist tähelepanu toitumisele juba lapsepõlvest alates. Kindlasti tuleb rõhku panna tervislikule toitumisele, kuna meie toitumisharjumusi mõjutavad lisaks kultuurilistele põhjustele ka bioloogilised. Näiteks võivad meie lapsepõlvest pärit toitumisharjumused laieneda kogu edasisele elule. Põhjusena võib välja tuua asjaolu, et lapse mälu salvestab erinevaid detaile. Lapse toitumisharjumused kujunevad kodu ja lasteaia ning kodu ja kooli mõjutustest tulenevalt ning söömisharjumusi on edaspidi väga raske muuta. Toitumisharjumusi kujundavad ka elustiil ning mõttemaailm, ka meedia mõju on siinkohal väga suur. Meedia võimuses on luua iluideaale. Noorte arusaama ilu kuvandist mõjutab kindlasti asjaolu, et ajakirjade kaantel ning reklaamides poseerivad ülikõhnad modellid. Iluetalonidele järgimise kõrvale asetuvad negatiivsete nähtuste jadas noorte harjumus süüa rämpstoitu ning tarbida liigselt rasva ja suhkrut.

2.UURIMISPROBLEEMI ASETUS JA UURIMISKÜSIMUSED

Teema olulisus: Aastatega on järjest kasvanud tervislikust toitumisest räägitava info hulk. Igast järgnevast tervisliku toitumise alastest infoallikast võib lugeda või kuulda palju uusi ja erinevaid soovitusi, mis sageli on väga vastukäivad ning tekitavad inimestes segadust.

Teismelised on grupp ühiskonnast, kes on alles avastamas ning leidmas enda jaoks õigeid ning arukaid lahendusi, mis aitaks neil elus orienteeruda. Nad on väga tundlikus eas, mil nad on väga vastuvõtlikud infole, mida enda jaoks oluliseks pidada. Teismeiga on lapsea ja täiskasvanuea vahepeal - seega, kuna lapsed on reklaamide ja reklaamitava info suhtes kõige mõjutatavamad, võib arvata, et teismelised on antud teema osas suhteliselt tundlikud. Antud teema puhul pean silmas erinevaid tervisliku toitumise alaseid soovitusi. Erinevad artiklid, mis tervislikust toitumisest räägivad, keskenduvad küll toitumisega seotud ohtudele, kuid toitumisega seotud riskide kohta ajakirjandusest eriti infot ei leia.

Üks oluline teema toiduriskidest rääkimisel on kindlasti ka erinevad E-ained ja pestitsiidid. Oma töös uuringi teismeliste linnatüdrukute arvamusi nii tervisliku toitumise kui ka toiduriskide kohta.

Oleme kindlasti mõjutatud sellest, millisest kultuurikeskkonnast me tuleme. Milline on meie ajalugu, rahvus ning sellega seotud harjumused.

Uurimisküsimused:

1. Kas teismelised linnatüdrukud teadvustavad toitumisega seotud riske? Milles need riskid üldse seisnevad? Milles seisneb teadvustamine?
2. Kuidas on teismelistel linnatüdrukutel kujunenud teadmised, hoiakud ja suhtumised toiduriskidesse? Kust pärinevad põhilised sellealased teadmised (usaldus info vastu, hinnang saadud infole, peamised teabeallikad)?
3. Millised on erinevad (eksi)arvamused seoses toiduriskidega?

3. UURITAVA SIHTGRUPI KIRJELDUS JA METOODIKA

Bakalaureusetöö sihtgrupiks on viis 15-aastast tütarlast Tallina Väike-Õismäe Gümnaasiumist ja viis 15-aastast tütarlast Keila Gümnaasiumist. Valimi puhul lähtusin bakalaureusetöös eeskätt isiklikest suhetest: ühe Keila Gümnaasiumi ja ühe Väike-Õismäe Gümnaasiumi tütarlapse vanemad on minu isiklikud tuttavad, vastavalt sellel valisin ka need kaks kooli. Kui koolide valikul lähtusin isiklikest suhetest, siis valim tütarlastest moodustus lumepalli meetodil.

15-aastased tütarlapsed võtsin vaatluse alla, kuna antud eagrupp kuulub kolmandasse kooliastmesse ning on põhikooli õppekava programmis läbinud tervislikku toitumist puudutava teemabloki (Inimeseõpetus ainekava... 2002). Seega peaksid neil olema mõningad teadmised tervislikust toitumisest ja toiduriskidest ning nad peaksid suutma antud teema piires oma arvamust esitada. Samas on nad vanuses, mis jääb lapsea ja täiskasvanuea piirile, ning arvatavasti hakatakse selles vanuses iseseisvalt järjest rohkem vastu võtma mõningaid igapäevaelu puudutavaid otsuseid ning langetama teatud valikuid. Seega on huvitav teada, kuidas antud eagruppi kuuluvad tütarlapsed kasutavad oma võimalikke toitumisalaseid teadmisi isiklike toitumist puudutavate otsuste ja valikute tegemisel.

Eestis ei ole antud teemat selles eagrupis varem uuritud.

Bakalaureusetöö uurimismeetodiks on standardiseerimata süvaintervjuu, mille juures kasutasin ka sekkuvat lähenemisviisi. Antud eagrupi uurimiseks valisin süvaintervjuu, kuna selle meetodi kohaselt on inimesel kõige parem väljendada oma arvamusi ja põhjendada käitumist. Kuna süvaintervjuud annavad inimesele võimaluse arutleda vabalt etteantud teemal ning nende kaudu on kõige parem jälgida respondendi mõttekäiku ning saada vahetut infot, siis leian, et antud uurimismeetod on kõige sobilikum selleks, et koguda andmeid teismeliste linnatüdrukute teadmiste, hoiakute ja suhtumiste kohta toiduriskidesse ning tervislikku toitumisse. Samas annab süvaintervjuu võimaluse luua intervjuueeritavatega usaldusliku suhte, kuna vestlus viiakse tavaliselt läbi respondentide jaoks loomulikus keskkonnas (Laherand 2008:17). Kindlasti on antud meetodi plussiks ka see, et vajadusel saab tagasi pöörduda juba läbivõetud küsimuste juurde ning olulisi teemasid täpsustada, kui küsituleja peab hiljem vajalikuks koguda detailsemat infot (Laherand 2008:24).

Respondentidele annab selline intervjuu võimaluse antud teemal arutleda ning läbi arutluse ka endas mingil määral selgusele jõuda, oma tegutsemist kõrvalt vaadata (Laherand 2008:50).

Uurimisküsimustest lähtudes koostasin süvaintervjuu kava, mille analüüs põhineb kvalitatiivsel tekstianalüüsil. Antud analüüsi meetodi valisin selletõttu, et see on suunatud inimeste kogemuste, arusaamade ja tõlgenduste mõistmisele ning andmete kogumine võimaldab anda inimestest, sündmustest või ilmngutest terviklikku, rikka ja detailirohke pildi (Laherand 2008:24).

Et süvaintervjuud läbinud teemad süstematiseerida, võtsin analüüsiühikuteks intervjuu alateemad, milleks on toitumisalased praktikad kodus ja koolis; toitumisega seotud hoiakud ja uskumused, „olulised teised“ ja erinevate infoallikate roll tütarlaste toitumisalase teadlikkuse kujundamisel, lisaks veel toitumisalased ohud ja riskide alased hoiakud ja teadmised.

Vestlused salvestasin diktofonile ja hiljem transkripeerisin. Intervjuud toimusid kaheksal erineval päeval uuritavate jaoks loomulikus keskkonnas: tütarlaste kodudes peale kooli. Enne intervjuu läbiviimist olid mul kahtlused seoses tütarlaste sooviga ennast antud teema puhul „avada“, sest nad on tundlikus eas. Intervjuu ajal oli mul tütarlastega aga väga hea kontakt ning vestlusõhkkond oli meeldiv ja vaba. Arvatavasti oli siin oma roll ka sellel, et tüdrukud olid oma kodudes.

Intervjuude transkriptsioonid on käesoleva bakalaureusetöö lisas.

Töö mõistmiseks ja lugemise lihtsustamiseks koostasin tabeli, kus iga täht tähistab uurimustöös osalenud respondent. Iga respondenti tähistava tähe järel on välja toodud tema tunnused, mis antud töös olid olulised. Kõik respondendid andsid nõusoleku osaleda antud uurimuses oma õige nime all, kuid, kuna tegemist on alaealiste tütarlastega, soovitas bakalaureusetöö eelkaitsmiskomisjon respondendid töös tähistada nii, et neid nime järgi ei oleks võimalik identifitseerida. Uuringus osalenute õigete nimedega nimetamine võiks hiljem ehk mõjutada tütarlaste igapäevaelu.

Respondendi kood	Respondendi vanus	Respondendi kool
E	15-aastane	Keila Gümnaasium
R	15-aastane	Keila Gümnaasium
D	15-aastane	Keila Gümnaasium
J	15-aastane	Keila Gümnaasium
L	15-aastane	Keila Gümnaasium
I	15-aastane	Väike- Õismäe Gümnaasium
A	15-aastane	Väike- Õismäe Gümnaasium
K	15-aastane	Väike- Õismäe Gümnaasium
G	15-aastane	Väike- Õismäe Gümnaasium
H	15-aastane	Väike- Õismäe Gümnaasium

4. UURIMISTULEMUSED

Analüüsides teismeliste linnatüdrukute üldiseid toidukordade kirjeldusi ja tendentse toitumises, joonistus välja üsna ühtlane ja huvitav pilt, millest peegeldusid kaasaegse ühiskonna laiemad tendentsid: näiteks individualiseerumine (toitumine kui individuaalne protsess), põlvkondade vahelised erinevused toitumises (tänapäeva noortel on võrreldes näiteks 80ndate aastate noortega sootuks erinevad toitumisharjumused ja eelistused), vastuolulised argumentatsioonimustrid (peetakse palju dieeti, kuid samas süüakse ka palju rämpstoitu).

Vaatluse alla olen võtnud toitumisalased praktikad kodus ja koolis; toitumisega seotud hoiakud ja uskumused, esitan analüüsi „oluliste teiste“ ja erinevate infoallikate rolli kohta tütarlaste toitumisalase teadlikkuse kujundamisel. Eraldi vaatlen veel toitumisalaste ohtude ja riskide alaseid hoiakuid ja teadmisi.

4.1 Deklareeritud toitumisharjumused

Paludes tütarlastel kirja panna kõik, mis nad sõid/jõid alates eelmisest õhtust kuni intervjuu toimumiseni, võin hommikusöögi osas väita, et ükski tütarlaps ei söönud hommikul sooja toitu. Põhiliselt olid hommikusöögiks võileivad, pähklikreemi saiad ja hommikusöögihelbed.

A: „Hommikul sõin 3 võileiba (singi ja juustuga) ja jõin kohvi. Hommikul sõin neid asju, kuna see on minu hommikune menüü. Rohkem hommikul süüa ei jaks - jah mulle meeldivad need võileivad ja joogid, suhtun neisse normaalselt, tavaline söök hommikul. Eks muidugi võiks olla soe toit hommikul, aga võileivad saavad kiiremini valmis.“

E: „Hommik: piim, nussasai. Hommikul ei olnud mul rohkem aega, kiire oli.....muidu oleks tegelikult veel nussasaia söönud.“

Paludes tütarlastel kirja panna toidud, mis nad sõid alates eelmisest õhtust kuni intervjuu toimumiseni, selgus, et mitmed tüdrukud olid õhtusöögiks söönud sooja sööki - enamasti praadi.

R: „Õhtul ma peale kella seitset ei sünnud midagi. Aga enne seda sünn küll, siis sünn kaks kartulit ja kaks pihvi ja siis salatit....porgandi, ananassi salatit ja jõnn mahla ka. Ma sünn sellepärast, et mul oli kõht tühi. Just nii palju sünn selleks, et ma rohkem ei jaks süüa. Tee mulle maitseb, seda joon suhteliselt palju ja teised toidud meeldivad mulle ka.“

J: „Kartulit sünn ja siis sünn viinerit ja kastet ja võileiba ja teed jõnn. Sest mul oli kõht tühi ja mul on juba harjumus ka, mis ma sünn ja kui palju. Need asjad meeldivad ikka, muidu ei süöks ju neid ...“

Ühe põhjusena, miks nimetatud toite õhtusöögi süödi, toodi asjaolu, et need tooted olid õhtusöögi valmistatud. Kuigi tütarlapsed väitsid, et need toidud neile ka maitseid, sünn nad ikkagi seda, mis nende jaoks oli õhtusöögi valmistatud/ valitud.

D: „Liha ja kolm kartulit, klaas vett, kukkel...Sellepärast, et neid asju oli kodus ja mul oli nende isu ka. Need asjad meeldivad mulle väga ja suhtun neisse hästi, sest need on ju hea maitsega. Ma arvan, et need on väga maitsevad toidud.“

K: „Õhtul sünn ühe kausi suppi, ühe pisikese koogitüki, kaks klaasi vett..., kuna kodus oli just see õhtusöök, siis sünni... Need asjad meeldivad, kui ei meeldiks, siis ei süöks ka. Suhtun neisse nagu toitu ikka, ma arvan.“

Enamjaolt suhtusid tüdrukud toitusesse, mis nad eelneva 24 tunni jooksul sünn olid, positiivselt - need toidud maitseid neile.

G: „Õhtul sünn ma taldriku täie salatit (kana, kartul ja köögiviljad) ja jõnn klaasi piima, täna hommikul sünn ühe võileiva ja klaasi piima ja koolis sünn ühe saiakese. Salatit sünn, kuna see oli õhtusöögi ja taldrikutäie sünn, kuna ma rohkem ei tahtnud. Ühe võileiva sünn, kuna ma ei jõudnud rohkem süüa. Mõlemad maitseid ja meeldisid mulle. Saiakese sünn, kuna kõht oli tühi.“

Oli ka paar tütarlast, kes hindasid oma süöki ebatervislikuks, kuid ütlesid, et antud toote järele oli isu ning see maitseb neile.

H: „Õhtul sõin 2 lõiku pizzat ja jõin tassi teed. Hommikul sõin 4 võileiba ja 2 tassi kohvi. Sõin, kuna mulle need asjad kõik maitsevad. No, tegelikult pole pizza just kõige tervislikum ja nii...kuid isu oli küll.“

Toitude põhjal, mida tütarlapsed paberile kirja panid, jäi mulje, et toituti suhteliselt sarnaselt: hommikusöögiks põhiliselt võileivad, õhtusöögiks enamjaolt ema valmistatud praad. Kuigi tütarlapsed on arvamusel, et tervislik on süüa päeva jooksul kolm korda sooja toitu, ei söönud keegi vastanutest näiteks hommikuks sooja sööki.

4.2 Toitumiskoht ja toitumine

4.2.1 Toitumine ja selle mõjutajad kodus

Tegemist on tütarlastega vanuses 15 aastat. Peaaegu kõigi nende tütarlaste kodudes valmistati kodutoitu, valmistoitut osteti kauplusest suhteliselt harva. Julgen arvata, et seda tendentsi mõjutab asjaolu, et tütarlaste vanemad, kes jäävad vanusepiiridesse 35-45 eluaastat, on pärit ühiskonnast, kus kodune toit oli enam-vähem ainus valik ja võimalus ning üks olulisemaid toitumisharjumuste kujundajaid. Samas hakkab kodutoidu kõrval „kohta sisse võtma“ ka valmistoidu-kultuur. Kuigi tütarlaste väidete kohaselt valmistoitut sageli siiski ei osteta.

D: „Iga päev teeb ema meil süüa ja siis sööme kõik koos: mina ja ema ja kasuisa. Põhiliselt teeb ikka ema süüa, aga vahest olen mina ka ikka teinud. Valmistoitut ostab kasuisa vahest, kui tuleb hilja koju või noh nädalavahetustel vahest...mingi kahe nädala jooksul korra ostame, siis kui oleme kuskil käinud ja ei viitsi süüa teha, aga suhteliselt harva.“

G: „Enamasti teeb ema ise süüa, vahest harva, kui ta ei viitsi teha, siis toob valmistoitut ka. Ema ikka teeb süüa.“

Intervjuusid analüüsid tuli välja, et enamiku tütarlaste kodudes valmistatakse vähemalt üks kord päevas kindlasti süüa. Samas, kui laual on soe kodune toit, koos perega eriti ei sööda. Söömisest on saanud tänapäeva kodudes pigem individuaalne privaatsus. Peamine

põhjus, miks hommikuti koos ei sööda, on see, et kõigil on kiire ja kodust lahkutakse erinevatel aegadel.

E: „Hommikul me koos ei söö, sest me läheme kõik suhteliselt erineval ajal kodust välja, vahest ei jõua meil kõik hommikust süüagi, sest nii kiireks läheb hommikul.“

Ka õhtusööki süüakse peredes erinevatel aegadel ning tihti ka seda, mida iga pereliige meelepäraseks peab. Põhjusena toovad tütarlapsed välja, et õhtul jõutakse koju erinevatel aegadel. Perega koos söömine kui traditsioon on jäänud suhteliselt harvaks nähtuseks.

L: „Me sööme kodus igaüks nädala sees erineval ajal ja seda, mida me tahame ja mida kodus olemas on. Koos perega sööme vahetevahel ainult nädalavahetustel.“

Intervjuude põhjal julgen väita, et enamikus kodudest on reeglina kodutoit, kuid paljudes kodudes on ka kauplustest ostetud valmistoit kodutoidu kõrval koha sisse võtnud. Kuigi enamjaolt on paljudel respondentidel õhtusöögiks ikkagi ema valmistatud toit, tõdesid tütarlapsed, et valmistoitu ostetakse ka, sagedamini salateid, aga kui õhtusööki kodus ei valmistata, siis ostetakse kogu õhtusöök. Peamise põhjusena, miks valmistoitu väga sageli ei osteta, toodi välja asjaolu, et emale meeldib süüa teha. Põhjused, miks valmistoitu osteti, seisnesid selles, et ema ei viitsinud süüa teha või käidi nädalavahetusel koos perega kuskil väljas ning siis ei olnud perele aega sööki valmistada. Ühest intervjuust tuli välja tütarlapse negatiivne hoiak valmistoidu suhtes: antud tütarlapse kodus oli valmistoit kujunenud normiks, kuid tütarlaps oleks ise söönud parema meelega kodutoitu. Teistest intervjuudest ei kajastunud negatiivseid hoiakuid valmistoidu suhtes.

4.2.2 Toitumine ja selle mõjutajad koolis

Paljud tütarlapsed käivad koolisööklas lõunat söömas. Tütarlaste arvamuse kohaselt kodus valmistatud toit ja koolisöökla toit on maitse ja koostise poolest suhteliselt sarnased. Toidu esteetilise külje poolest on aga kodutoit parem.

E: „Iga päev, söögivahetunnis käin koolis söömas. Väga ei erine, kodus on parem, koolis on külm toit. Kas soe toit on ära jahtunud? Praed on täitsa külmad, juuksekarvad on ka sees. Kodust toitu eelistan rohkem.“

Märgitakse ära ka, et see, kuidas kodus ja koolisööklas toitutakse, on saanud harjumuseks.

J: „Iga päev ostan porgandit ja käin sööklas söömas. Eriti kooli- ja kodutoit ei erine, ma olen niimoodi harjunud sööma, nagu kodus ja koolis süüa, aga kodutoit on ikka maitsvam ja parem.“

Antud tsitaadist võib järeldada, et tütarlaps sööb koolis põhiliselt koolisööklas, mitte puhvetis (kuigi ta seda oma intervjuus ei maini), sest ta väidab, et kodutoit ja koolis pakutav toit on sarnased.

A: „Koolis süüa iga päev ja üsna sarnane on kodutoidule, aga kodus on ikka parem, sest kui kodus keegi süüa teeb, siis teeb endale ja siis on ikka parem kui tehakse endale. Ma ei tea, minu meelest on küll mõlemad head, vahet ei ole eriti.“

K: „Koolis süüa lõunasööki, mis sööklas pakutakse, puhvetist ostan harva saiakesi. Põhimõtteliselt ei erinegi kodutoidust...mõlemad on samad, toit on sama, mida koolis süüa.“

Respondentide hulgas oli ka neid, kes leidsid, et kodutoit ja koolisöökla toit on just nimelt mitmekesisuse koha pealt erinevad. Toodi välja asjaolu, et koolis pööratakse rohkem tähelepanu sellele, et lõunasöök sisaldaks nii kastet, liha kui ka salatit. Ka märkisid tütarlapsed ära, et koolisööklas pakutakse, erinevalt kodust, suppe. Samas tõdesid tütarlapsed, et sellest hoolimata on kodune toit maitsvam. Põhjuseks arvatavasti see, et kodus arvestatakse tütarlaste maitsega ning tehakse nende lemmiktoite sagedamini kui koolis.

D: „Vahest olen kooli võileiba võtnud, aga kui käin sööklas söömas, siis süüa sooja toitu. Kooli- ja kodutoit on ikka väga erinev, minu meelest kodus ei pöörata ikka nii palju tähelepanu. Mis mõttes ei pöörata tähelepanu? No, et oleks salat ja siis kõik oleks olemas, koolis on ikka kaste ja kartul ja salat ja riis. Aga kodune toit meeldib mulle ikka rohkem, ema teeb ikka põhiliselt neid asju, mis mulle maitsevad. Mis sinu lemmiktoidud on? Pihvid ja viinerid meeldivad ja erinevad lihad meeldivad ja kotletid ja pannkoogid ja siis erinevad makaronid kastmetega. Trennis käin küll ja enne lähen kodust läbi ja siis teen võileiba, sest seda saab ruttu.“

G: "Koolis süön ka seda, mis antakse, aga selle erinevusega, et koolis on veidi mitmekesisem toit...no näiteks suppe on koolis ja kui mulle koolitoit ei maitse, siis jätan selle alles, kodus ma toitu alles ei jäta. Kodune söömise harjumus on parem, ma arvan."

Üks tütarlaps, kes oli samuti arvamusel, et koolisöökla toit ja kodutoit on erinevad just seetõttu, et kodus sooja toitu ei valmistata, erinevalt koolisööklast, tõdes, et koolitoit maitseb talle rohkem. Antud tütarlapse kodus toitu eriti ei valmistata, põhirõhk on kauplustest ostetud valmistoitudel.

I: „Koolis saab, erinevalt kodust, korralikku sooja toitu, mis mulle maitseb ja mulle meeldib see rohkem kui see, et kodus meil süüa ei tehta. Mulle üldiselt kõik koolitoidud maitsevad."

Analüüsides toitumisharjumusi koolis võib samuti väita, et toitumisega seotud otsused on tütarlaste eest ära tehtud - koolisööklas süüakse seda, mida kooli kokad on valmistanud, ning teise variandina toitutakse koolis sellest, mis puhvetis parajasti müügil on: saiakesed, krõpsud, karastusjoogid.

Kuna otsused, mis puudutavad toitumist, on enamjaolt tütarlaste eest ära tehtud, siis võib arvata, et ka toitumisega seotud riskid ei kujune neil läbi isiklike valikute, vaid läbi võimaluste, mida neile nii koolis kui ka kodus pakutakse. Võimalused kujundavad osaliselt toitumise normi, normaalsust, strateegiat. Tsitaatidest tuleb välja ka ambivalentne arusaam sellest, mis tegelikult on norm: ühes tsitaadis ütleb vastaja, et kõik söövad saiakesi ja krõpse ning joovad koolat nagu ka tema, aga samas väidab ta, et käib koolisööklas söömas nagu kõik teised.

A: „Põhiliselt ikka süüakse neid asju, mis koolis on üldjuhul kättesaadavad ja sööklas, mida pakutakse. Kartulit ja makarone ja liha, siis puuviljad, mahlad, aga ka gaseeritud jooke ikka joome ja saiakesi ja šokolaadi...no neid asju põhiliselt koolis pakutakse ju."

*K: „Enamus sööb koolisööki ja siis puhvetis ka...enamus klassikaaslasi söövadki puhvetist ostetud sööki...kooli saiakesi ja spordijooke. Kooli ajal ei tohi poes käia ja siis kõik ostavad koolist süüa. **Kas sina ka puhvetist saiakesi ja spordijooke ostad?** Mina eriti ei osta, ma süön ikka põhiliselt koolisööklas, aga vahel ostan muidugi."*

Tütarlaste toitumises võib märgata ka vastuolusid eelistuste ja võimaluste vahel. Kuigi toidu esteetiline külg ja maitse on oluline, ei saa selle järgi toitu valida, kuna võimalused selleks enamjaolt puuduvad ning süüa tuleb seda, mida pakutakse.

E: „Koolis on praed täitsa külmad, juuksekarvad on ka sees...aga koolis on kõht alati tühi ja siis ikka süön neid sööke.“

L: “Koolis võiks toit olla parema maitsega, aga kõht on tühi ja ikka süön.“

Tütarlaste vastustest tuli välja ka, et koolisöökla toidule on kõrgemad nõudmised, seda söödaks lõunasöögiks parema meelega kui standardiseeritud ja pakendatud puhvetitoitu.

E: „Koolis süön parema meelga praadi...põhiliselt, sest see on kõige parem, aga kui on supp, siis süön seda ka, supid on külmad...ei ole eriti isuäratavad, aga siis muud ei ole ka ju.“

Koolis on võimalik eristada kahte peamist toitumisstrateegiat: sisult küllaltki erinevate traditsioonilise koolisöökla ja puhvetite (saiakesed, krõpsud, karastusjoogid, pizza jne) võimaluste tarbimist. Vähem võetakse ise toitu kooli kaasa (võileibu).

Toitumisharjumused koolis ja kodus tütarlaste enda arvates väga ei erine, kuna tõdetakse, et ka koolisööklas pakutakse sooja lõunasööki, mida ka enamus responente söömas käib. Kuigi toitumist kodus ja koolisööklas peetakse sarnaseks, sest mõlemad kohad pakuvad sooja toitu, leiavad respondendid, et sellele vaatamata maitseb neile kodutoit rohkem. Põhjus võib seisneda selles, et kodus arvestatakse tütarlaste maitsega ning tehakse rohkem neid toite, mis neile meele järele on. Üks põhjus võib olla ka toidu esteetiline külg, millele kodus pööratakse rohkem tähelepanu kui koolisööklas.

4.2.3 Toitumine ja selle mõjutajad väljaspool kodu ja kooli

Need respondendid, kes pärast kooli ka trennis või eratunnis käisid, tõdesid, et näksivad kas enne trenni või peale trenni, söövad kas pirukat, šokolaadi, puuvilja, kohukest või joovad ainult vett. Põhjusena tuuakse välja, et nad sööks küll midagi toitvamat, näiteks kaupluste valmistoitu, kuid seda ei ole kuskil võimalik süüa ning siis ostetakse seda, mida on kõige mugavam teel olles süüa.

E: „Ma käin matemaatika eratunnis, siis ostan pirukat või pizzat ja mahla. Sellepärast, et ma ei saa valmistoitu osta, mul ei ole seda kuskil süüa.“

Oli ka neid tütarlapsi, kes enne trenni minekut midagi ei söönud, kuid peale trenni ostsid maiustusi.

*R: „Nendel päevadel, kui ma trenni lähen, siis ma ei söö enne trenni mitte midagi...no nii umbes mitu tundi. **Miks sa ei söö enne trenni minekut?** Siis on jube vastik pärast trennis olla, ma käin sulgpalli mängimas, aga pärast ostan küll šoksi või komme. **Kui tihti sa nädalas trennis käid?** Kaks korda nädalas.“*

Mõnel tütarlapsel olid vahepalaks ka puuviljad, mis võrreldes kommidega on arvatavalt tervislikumad.

I: „Ma käin tantsimas ja siis ostan poest banaani või kohukest või võtan kodust õuna kaasa või nii.“

4.2.4 Alapeatüki kokkuvõte

Võttes vaatluse alla toitumise mõjutajad nii kodus kui koolis, saab väita, et toitumisega seotud otsused on tütarlastele enamjaolt ette ära tehtud. Suurem variatiivsus strateegiate valikul tuleb sisse koolis, kus massikultuur tuleb sisse puhvetites pakutavate krõpsude, saiakeste, erinevate karastusjookide näol. Ka koolisööklas söömine on puhvetitoidu kõrval suhteliselt populaarne. Väljaspool kooli lähtutakse strateegiate valikul eelkõige sellest, mis on kõige kergemini kättesaadav. Kodus süüakse seda, mis kappi on valmis ostetud ning teel olles (vahepalad) ostetakse seda, mis lähimast kauplusest lihtne osta ning mugav süüa (kommid, kohukesed, puuviljad).

Toitumisstrateegiate kirjeldamisel selgus vastandamistendents, mille puhul tervislikuks toitumiseks peetakse eelkõige sooja toidu söömist. Eeldati, et sooja toitu peaks päeva jooksul sööma kolmel korral, kuigi selle praktiseerimist reaalses elus on kahtlemata raske ette kujutada, põhiliseks põhjuseks kindlasti ajanappus. Hommikul on kõigil liiga kiire, et hakata putru keetma vms. Õhtul saabutakse erinevatel aegadel koju ning tihti süüakse seda, mida külmkapist parasjagu leitakse.

Oli mitmeid tütarlapsi, kes väitsid, et enamus nende eakaaslasi käib koolis koolisööklas söömas, samas aga oli mitmeid, kes ütlesid, et põhiliselt toitutakse koolis puhvetis pakutavast toidust: saiakestest, šokolaadidest, karastusjookidest jne. Mingil määral tekkis väike vastuolu tütarlaste tsitaatides. Jäi mulje, et koolisöökla ja puhvet on tütarlaste ja nende eakaaslaste seas võrdselt populaarsed ning olles koolis, on neil mingis mõttes keeruline teha otsust toitumisstrateegia valiku osas.

4.3 Olulised teised

4.3.1 Eakaaslased – üldine mulje

Tütarlapsed konstanteerivad, et üldiselt toituvad nende eakaaslased kõik enam-vähem ühtemoodi: süüakse palju magusaid saiakesi, šokolaadi; juuakse karastusjooke ja energijooke. Kuigi tütarlapsed kasutasid oma vestluses väljendit „rämpstoit“, oli nende hinnang nii enda kui ka eakaaslaste üldistele toitumisharjumustele pigem positiivne. Nii enda kui ka eakaaslaste üldistesse toitumisharjumustesse suhtuti eelkõige kui paratamatusesse - kõik ju toituvad nii, mina samuti!

E: „Nad söövad iga päev krõpse ja šokolaade ja cocat ja energijooke ka joovad...poisid enamused söövad neid ja energijooke ka poisid ikka rohkem. Kõik söövad tegelikult krõpse ja šokolaade...poisid ja tüdrukud.“

K: „Enamus sööb koolisööki ja siis puhvetist ka...enamus klassikaaslasi söövadki puhvetist ostetud sööki...kooli saiakesi ja spordijooke.“

Kui intervjuu algul sain pildi eeskujulikult soojast kodutoidust toituvast tüdrukuist, siis intervjuu käigus tuli välja, et tütarlastel ja nende eakaaslastel on saanud harjumuseks toituda ka rämpstoidust. Enamus tütarlapsi väidab, et tervislik on süüa kolm korda päevas sooja toitu. Nad ise enamjaolt nii küll ei toitu, kuid lõunasööki söövad enda väitel koolisööklas ning õhtusööki valmistab kodus ema, mida nad söövad. Paludes aga tütarlastel kirja panna päeva jooksul söödud toidud, ei olnud peaaegu ühelgi tütarlapsel kirjas näiteks krõpsud või koola. Ka vahepaladena ei märkinud keegi kiirtoidu alla käivaid tooteid (pigem pandi kirja puuviljad, kohukesed). Samas väidavad nad aga, et kõik söövad ja päris tihti ka rämpstoitu.

Tütarlaste jutust tuli välja, et põhiliselt ostetaksegi krõpse, šokolaadi, saiakesi, gaseeritud jooke jne koolis puhvetist. Seega selgus intervjuude põhjal, et põhiliselt toituvad tütarlapsed ja nende eakaaslased rämpstoidust koolis.

4.3.2 Eakaaslased - dieedi temaatika

Respondentide vastustest tuli välja, et paljudel neist on eakaaslasi, kes dieeti peavad, samas oli respondentide hulgas ainult üks tütarlaps, kes tõdes, et ta ise ei saa kõike süüa, kuna sellisel juhul läheks ta paksuks.

E: „Sõbranna peab dieeti väga palju, teised väga vähesed. Milline tema dieedipidamine välja näeb? Ta ei söö koolis üldse, näljutab ennast...no vahest ikka sööb, aga ta on ikka väga peenike. Mis ta siis sööb? Salatit ja piima. Ta on tegelikult väga edukas, ma usun temasse. Mis mõttes ta on edukas? Dieedipidamises, aga minu meelest tal seda vaja küll ei ole, ta on sama peenike kui mina.“

Enamus vastanutest oli ka arvamisel, et nende sõbrannal või klassikaaslasel ei ole dieedipidamist vaja, kuna nad on piisavalt peenikesed, et sellise asjaga tegeleda. Kuigi nad tuttavate dieedipidamist vajalikuks ei pidanud, ei suhtunud nad sellesse ka halvustavalt. Jäi mulje, et seda võetakse kui midagi, mis kuulub meie igapäeva elu juurde - paljud ju peavad, see on nii tavaline.

I: „Mul on üks klassiõde, kes üritab dieeti pidada, ise kaalub 54 kilo, 161 cm pikk ning peab oma ideaaliks 52 kg. Ta on täiesti veendunud, et kartulid teevad paksuks ja sellepärast jätab ta alati kõik kartulid, see tähendab, et enamuse toidust järele ja sööb ainult salatit ning liha, aga siimaani pole ta ilmselt oma eesmärgini veel jõudnud. Ma ei tea, ma ei näe küll mingit erilist mõtet selle 2 kilo pärast sellist vaeva näha, aga ta ise peab seda jube tähtsaks.“

Dieedi temaatikale kõrvutatakse rämpstoitu. Tütarlapsed on ise ka arvamisel, et pidevalt käib ühest äärmusest teise kaldumine: kord ollakse dieedil, siis aga süüakse rämpstoitu. Selline pidev ekslemine ja katsetamine läbib paljusid intervjuusid.

D: „Tavaliselt paljud minu sõbrannad ütlevad, et on paksud ja tahavad dieeti pidada, kuid tavaliselt sellel pole absoluutselt mõtet, sest nad natuke aega peavad ja siis söövad jälle hamburgere ja paljud ei ole ka paksud, kuigi söövad rämpstoitu.“

Oli ka selliseid tsitaate, milles kajastatav mõte oli suhteliselt vastuoluline. Algul väideti, et eakaaslased söövad rämpstoitu, veidi hiljem oldi arvamusel, et ikka jälgitakse oma toitumist ning ei liialdata rämpstoiduga. Jäi mulje, et tütarlapsed on arvamusel, et kiirtoidu söömine teatud kogustes on normaalne, sest kogu aeg seda ei tarbita.

L: „Minu eakaaslased söövad rohkem rasvaseid toite ja näiteks krõpse ja hamburgere. Neile see ei tee halba, kui nad nii söövad, mulle aga mõjuks see ja läheksin paksemaks. Minu eakaaslased ei pea dieeti minu teada, kuid nad ka jälgivad, mida nad söövad ja ei liialda rämpstoiduga.“

Mõnede tütarlaste vastusest võis välja lugeda, et nad ei pea dieedipidamist normaalseks. Üks respondent märkis ära, et pidev dieedipidamine võib olla ohtlik ning põhjustada anoreksiat. See, et tütarlapsed kasutasid väljendit „näljutama“ jättis mulje, et need tütarlapsed suhtuvad dieedipidamisse negatiivselt.

*R: „Suhteliselt paljud tahavad tegelt dieeti pidada, et kõhnaks saada. Aga ei saavuta sellega midagi, kuid tegelt mõnikord on ka nii, et need, kes end pidevalt näljutavad ja peavad dieeti, nendest saavad pärast anoreksikud, seda on ema mulle rääkinud. **Kes need anoreksikud on?** Noh need, kes midagi enam ei söö või joovad vett ja siis vahepeal õuna ka, aga ega see eriti tervisele küll hea ei ole, pigem ohtlik.“*

G: „Paljud tüdrukud koolis üritavad ennast näljutada. Kuigi on ka normaalselt toituvaid lapsi, kes meie klassis käivad. Enamused, kes dieeti peavad, ei suuda seda kaua teha ja annavad alla ja minu meelest küll on dieet selles eas mõttetu.“

Dieedi temaatikat analüüsides tuli välja huvitav vastuolu: ühelt poolt tajutakse, et kõik justkui söövad rämpstoitu, teisalt, et peetakse laialdaselt dieeti. Antud teemas kajastub hehtilisus, situatiivsus strateegiates - pidev ja ärev tõmblemine ümbritsevas kontekstis.

4.3.3 Vanemad/lähedased ja traditsioonid

Üheks põhiliseks mõjufaktoriks toitumise strateegiate valiku juures on isiklikud suhted ja eeskujud, mis on oluliseks infoallikaks ning nende usaldusväärsuses tavaliselt ei kahelda. Oma toitumisvalikutes usaldataksegi kõige rohkem oma vanemaid ning ka eakaaslasi.

K: „Kõige rohkem ikka vanemaid, nad on vanemad ja teavad paremini neid asju ja miks nad peaksid mulle valetama, ma arvan, et nad tahavad ikka head mulle.“

G: „Ma ei mõtle sellistele asjadele üldse ja maitse asjus usaldan sõpru ja vanemaid, reklaamiohver ma eriti pole. Ma sünni siiski seda, mida tahan ja mis maitseb.“

Kui põhiliseks mõjufaktoriks toitumise strateegiate valikul olid isiklikud suhted ja eeskujud ehk eelkõige ema, siis ka toidu valmistab kodudes peamiselt ema, keda tütarlaste väitel toitumisega seotud küsimustes kõige enam usaldati.

*R: „Aga rohkem on ema kodus ja teeb süüa, meil tehakse kodus ikka päris sageli süüa. Tegelt teen mina süüa ja ema teeb ja isa ka tegelt. Iga päev ostame poest toitu, aga mitte neid, mis juba ära tehtud on. **Mis mõttes ära tehtud on?** No neid me ei osta, mis valmis on tehtud, tavaliselt ostame neid asju, mis vaja on.“*

Intervjuude põhjal selgus, et oli ka peresid, kus söömise puhul kehtivad kindlad traditsioonid: paika on pandud kindlad söömise kellaajad ning pere õhtustab enamasti koos; ka hommikusööki süüakse võimaluste piires koos. Selline kodune toitumise mudel oli siiski pigem erand.

E: „Kindlad kellaajad on ja peaaegu iga päev sööme koos (ema ja isa on kuskil nelikümmend ja vend on 21). Õhtul sööme alati peaaegu koos ja hommikul ka vahest, vahest ei jõua kõik hommikut süüa. Meil teeb ainult üks inimene süüa, ema teeb, ta on kodus. Harva ostame valmistoit, ema teeb ise ikka minu meelest.“

Enamjaolt on toitumisega seotud traditsioonid: kindlad lõuna- ja õhtusöögiajad ja pere ühised söömisel siiski kadumas. Enamus tütarlapsi väitsid, et pered koos eriti ei õhtusta, vaid igaüks sööb siis, kui koju jõuab ning ta leiab selleks aega.

Tsitaatidest järeldeb, et kuigi toitumisstrateegiate valikul usaldatakse eelkõige koduste arvamust ja jääb mulje, et tütarlastel on vähemalt selles vallas emaga usalduslik suhe, siis kodus süües „lähedust“ pereliikmetega ei vajata. Tundub, et söömiseks vajab iga pereliige oma privaatset „ruumi“. Perega koos söömine ei ole enam paljudes peredes traditsioon - süüakse pigem selleks, et kõhtu täita ning söömine kodus kui koos perega ajaveetmise viis on pigem kujunenud erandiks.

A: „Tavaliselt igaüks sööb siis, kui isu on või kui söök valmis on, perega koos me küll ei söö, igaüks sööb siis, kui aega on.“

R: „Ma söön tegelt perega vähe koos, neid pole kodus eriti... Vahel isa alles hilja toob süüa ja siis sööb igaüks siis, kui koju tuleb ja siis teeb võileiba või mina söön krõbuskeid ka. „

Kuigi tütarlapsed väidavad, et kõige rohkem usaldatakse toitumisküsimustes oma vanemaid ja eelkõige ema, julgen väita, et sama palju on toitumisstrateegia valiku puhul määravaks eakaaslaste käitumine. Krõpsude, saiakeste, šokolaadi söömine on saanud koolides tavaliseks nähtuseks. Selle peamiseks põhjuseks antud toodete tarbimisel on puhvetite toomine koolidesse.

Söömisega seotud traditsioonid kodudes, eelkõige koossöömise traditsioon, on paljudes kodudes hääbumas - süüakse eelkõige individuaalselt. Erandiks on pered, kus on säilinud kindlad kellaajad söömisel ja õhtustamised koos perega .

4.4 Toitumist mõjutavad infoallikad

4.4.1 Tehnilised informatsiooniallikad

Tütarlapsed ei otsi ise teadlikult infot, vaid usaldavad eelkõige passiivselt kätetulevat infot. Toitumisstrateegiate valikul usaldatakse kõige rohkem vanemaid, eelkõige ema.

K: „Kõige rohkem ikka vanemaid, nad on vanemad ja teavad paremini neid asju ja miks nad peaksid mulle valetama, ma arvan, et nad tahavad ikka head mulle.“

G: „Ma ei mõtle sellistele asjadele üldse ja maitse asjus usaldan sõpru ja vanemaid, reklaamiohver ma eriti pole. Ma süüan siiski seda, mida tahan ja mis maitseb.“

Ka märgiti ära, et usaldatakse selliseid tooteid, millele on antud nii nimetatud aunimi. Eeldati, et vastavalt märgistatud tootel on garanteeritult lubatud kvaliteet. Märki usutakse.

I: „Reklaame ma usaldan väga vähe. Asjad, millel on mingi aunimi nagu „Tunnustatud Eesti maitse“ või „Tervisekaitseliit soovitatav“ jne. Need tekitavad rohkem usaldust.“

Pakenditel olevasse infosse suhtutakse nii positiivselt kui ka negatiivselt. Mõne jaoks ei paku see üldse huvi, teine jälle väidab, et see on ainus info, mida ta usaldab.

*D: „Pigem ikka usaldan seda, mis ma vanematelt kuulen, mujalt ei otsi midagi ja vahet...pakendil olev info võib vale ka olla, seda ma ei usalda, ei huvita ka eriti. **Kas sind ei huvita, et pakendil olev info võib vale olla? Ei mind ei huvita, mis seal kirjas on.“***

L: „Ma usaldan pakenditel olevat infot, sest ma arvan, et seal küll väga vale info ei saa olla. Ema juttu usaldan ka, ma ei usu, et ta mulle valetab.“

Pakendil olevat infot vaadatakse ka sellepärast, et usaldatakse kodumaal toodetud kaupa rohkem kui välismaiset toodet, sest kuskilt on kuulnud/ loetud infot, et „eelista eestimaist“.

I: „Vaatan seda, et kus valmistatud on, sest ma tean, et eestimaine toit on kasulik. Vahet vaatan ka näiteks rasva sisaldust, sest mõni asi sisaldab seda liiga palju.“

Üks tütarlaps ütles, et kõige rohkem usaldab ta toitumisküsimustes oma ema ning samas märkis ta, et tema ema on treener, seega usaldas ta ema ka kui eksperti sellel alal.

R: „Kõige rohkem ikka usaldan vanematelt...põhiliselt emalt saadud infot...no ta on treener ka ja siis ta uurib neid ja teab neid asju. Mujalt ma eriti küll ei viitsi midagi otsida, ema niigi räägib ju.“

Ajakirjadest tõsteti esile „Tervist“, milles olevat toitumisalast infot peeti usaldusväärseks. Muid ajakirju eriti usaldusväärseteks ei peetud.

I: „Näiteks ajakirjas „Tervis“ tundub ka suhteliselt kontrollitud materjal olema ja sealset infot võib vist usaldada, ma küll arvan nii. Muud ajakirjad, kus mingeid jupikesi „tervislikust toitumisest“ avaldatakse on kahtlasemad ja tavaliselt on seal kõik seesama teada- tuntud jutt, et söö vähem magusat jne.“

H: „Mina ei tea, isa loeb palju, aga ta tahab nii tihti mulle sellest rääkida, et ma ei viitsi teda eriti kuulata. Vahest olen ajakirjast ka lugenud. Mis ajakirjast sa oled lugenud? „Tervis“ vist käib meil, sealt vaatan ikka selle kohta.“

Tundub ka, et erinevatest kampaaniatest on näiteks piimakampania suutnud uue käibeteabe luua ja tütarlastesse sellega oma „jälje jätta“ ning neid piima tervislikkust hindama panna. Paludes kirjutada paberile mõiste „tervislik toitumine“ kirjutasid mitmed respondendid ühe tervisliku toitumise tegurina „piim“, huvitav asjaolu oli veel see, et tütarlapsed märkisid „piima“ juures ära sõna „kindlasti“, mis näitab et nad suhtuvad antud toote tervislikkusesse rõhutatult.

I: „Tuleb süüa piisavalt palju piimatooteid, et luud tugevad oleksid.“

Tütarlapsed ei otsi ise teadlikult infot, vaid usaldavad eelkõige passiivselt kätte tulevat infot. See, et internetti selle alase info otsimiseks ei kasutata, näitab arvatavalt, et puudub varasem huvi asja vastu. Üheks põhiliseks mõjufaktoriks on isiklikud suhted ja eeskujud, mis on oluliseks infoallikaks ning nende usaldusväärsuses tavaliselt ei kahelda. Isiklikest suhetest tulenev info on usaldusväärsem kui tehnilistest infokanaleist pärinev (nende mõju on pigem kontekstuaalne, otseselt vähemseostatav) Oma toitumisvalikutes usaldataksegi kõige rohkem oma vanemaid ning ka eakaaslast. See, et ka reklaame eriti ei usaldata oli mulle üllatuseks, arvasin, et tütarlapsed on just nimelt sellises vanuses, kus arvatakse, et vanemad lihtsalt tahavad õpetada aga reklaamid on piisavalt ahvatlevad, et neid järgida.

4.5 Uskumused tervisliku toitumise kohta

4.5.1 Tervislikud toiduained

Tervislikust toidust rääkides, märkisid enamused tütarlapsed, et tervislik on süüa puu- ja juurvilju ning juua vett.

K: „Puu- ja juurviljad. Hommikul peaks klaasi vett jooma, et organism ärkaks ja looduslikku toitu peab ka sööma. Mis mõttes looduslikku toitu? Selliseid asju, mis on puhtas looduses kasvanud.“

G: „Et vett tuleb päevas vähemalt korra juua, piima tuleb ka juua ning igasuguseid vilju ja vitamiinirikkaid asju tuleb ka igapäev süüa. Juurviljad ja puuviljad.“

Kui enamlevinud arusaamu puu- ja juurvilja söömise ning vee joomise kohta reeglina ei põhjendatud, siis piima teemal tuli ühest intervjuust välja argumenteeritud vastus piima tervislikkuse kohta: tütarlaps põhjendas piima joomise vajalikkust sellega, et „siis on luud tugevad“.

I: „Tuleb süüa piisavalt palju piimatooteid, et luud tugevad oleksid.“

Antud tütarlapse intervjuu erines suhteliselt palju teiste tema vanuste intervjuudest. Tema vastused olidki enamjaolt argumenteeritud ning näitasid tema teadlikkust ning huvi tervisliku toitumise vastu. Ka ei olnud tema vastustes vastuolusid selle kohta, mida ta tervislikust toitumisest arvas ning kuidas ta ise toitus.

Oli ka argumenteeritud vastus selle kohta, et porgandit peab sööma, kuna see on silmadele kasulik - see teadmine pärines koolist.

H: „No...kuna juurviljad on kasulikud, me õppisime bioloogias, et porgandis on A-vitamiini, see on kasulik silmadele.“

Vaadeldes respondentide intervjuusid toitumisega seotud eksiarvamuste koha pealt, oli üks väärarusaam, mis kordus kolmes intervjuus: tütarlapsed olid arvamusel, et rasva ei tohiks üldse tarbida.

D: „Ma tean, et ei tohi süüa rasvaseid asju üldse...rasva ei tohi süüa.“

K: „Seda tean, et üks klaas vett hommikul kindlasti juua, kindlasti peab jooma piima ja siis piimatooteid üldse sööma, siis puuvilju ja juurvilju tuleb süüa, sooja toitu peab sööma ka kolm korda päevas ja just neid asju, kus rasva ei ole.“

Üks tütarlaps oli arvamusel, et lisaks rasvale ei tohiks tarbida ka suhkrut..

J: „Kindlasti see, et söö tervislikku toitu ja ära söö rämpstoitu ning neid asju ei tohi süüa, kus on rasva ja suhkrut.“

Selle põhjal, et paljud tütarlapsed lahterdasid esimeste asjadena tervisliku toitumise alla puu- ja juurviljad ning vee, julgen arvata, et antud mõisted on saanud neile tervisliku toitumise seisukohast vaadatuna stereotüüpseiks kujundeiks. Enamik artikleid, mis ajakirjanduses tutvustavad tervislikku toitumist, märgivad samuti ära, et kindlasti tuleb päeva jooksul tarbida piisavas koguses vett ning süüa puu- ja juurvilju. See võib olla ka üks põhjustest, miks antud mõisted esimestena tervislikkuse alla kirjutati.

4.5.2 Tervislikud toitumisviisid

Paljud respondendid märkisid, et tervislik on süüa kolm korda päevas sooja toitu. Selline arvamus on arvatavasti kujunenud läbi põlvkondade: vanematelt ja vanavanematelt saadud õpetus, mis on kujunenud läbi perekondlike harjumuste. Perekonnaga koos küll enam nii palju ei sööda kui varem, kuid sooja toidu söömine on siiski säilinud.

R: „Süüa vähemalt kolm korda päevas sooja toitu...Ma arvan, et minu toitumisharjumused on teistega suhteliselt sarnased. Teised toituvad ka piisavalt normaalselt...mulle küll tundub. Enamus ju sööb kolm korda päevas sooja toitu.“

J: „Tervislik toitumine:

- 1. hommikusöök- pudru ja sinna juurde kindlasti üks klaas piima.*
- 2. lõuna- praad või supp, midagi juua.*
- 3. õhtu- väiksemat sorti praad ja juua*

... Ma arvan, et ma süön suht tervislikult. Ma süön lõunat ja õhtut küll niimoodi nagu ma kirjutasin, et praadi või suppi. “

H: „Ma mõtlesin seda, et tegelikult tuleks alati süüa normaalses koguses, õigel kellaaja, normaalset sooja toitu, mitte näksida koguaeg...no siis kui tahad. “

Kuigi tütarlaps on arvamusel, et tuleb süüa korralikku sooja toitu kolm korda päevas ning mitte näksida, on tema enda käitumine vastupidine.

*H: „Vahest käin koolis sööklas süümas, aga hetkel küll ei käi...no tavaliselt ma ei süügi koolis, pole aega...kui koju jõuan, siis vaatan midagi hamba alla...nagu tavaliselt...Ma ei süügi eriti midagi, tegelt võib-olla vahest võtan midagi...pole nagu kindlat toitu, kunagi ega ka põhjust...**Mitu korda päevas sa süüd ja mis sinu lemmiktoit on? Hommikul süön ja siis paar korda näksin midagi ja õhtul süön ka midagi.. “***

Samas antud respondent on endale teadvustanud, et tema toitumine ei ole tervislik, kuna tema süömine koosneb pidevatest toidupalade näksimisest mitte aga korralikest toidukordadest, kuid tema toitumisharjumused sellest ei muutu.

H: „Ma arvan, et ega ma ei toitu õieti ega piisavalt tervislikult, kuna viimasel ajal näksin, kui kõht on väga tühi, pole nagu aega süüa või noh nii. “

Respondentide vastustes on ka vasturääkivusi. Võib-olla on põhjuseks see, et tahetakse ennast näidata paremast küljest, kuid mingil hetkel unustatakse see ära ning räägitakse asjadest nii, nagu need tegelikult on.

G: „ ...siis süön veel kolm korda päevas sooja toitu, kindlalt... “

G: „Kui ema pole kodus, siis vaatame küll õega, mis ise kapist ise kätte saame ja ega lõunal palju süüa ka ei taha, lõunal näksime põhiliselt ja hommikul teen ise võileibu. “

Kuigi enamus tütarlarslapsi on arvamusel, et toituda tuleb korralikult - süüa kolm korda päevas sooja toitu (nagu eespool selgus), ollakse samas ka arvamusel, et ka dieeti tuleb mingil määral pidada ning oma toitumist tervislikkuse seisukohast jälgida.

J: "Natuke ikka mõned peavad dieeti, ega me eriti rasvaseid toite ei söö. Paljud on suht edukad, ilu nõuab ohvreid, natuke peab ikka jälgima, ma arvan, et rasvast ja ebatervislikku toitu ei sööks. Kas neile, kes dieeti peavad, on sinu meelest dieedipidamine vajalik? No selles mõttes eriti ei ole, et nad oleksid paksud, aga kui pidevalt rasvast süüa, siis peab ikka nendest loobuma ja dieeti pidama...ma arvan."

Mitmed tütarlapsed ütlesid, et nemad ei näe oma eakaaslaste dieedipidamises absoluutselt mõtet, sest dieedipidamine vaheldub kiirelt rämpstoidu söömisega. Tütarlaste eakaaslaste seas näib olevat ebatervisliku rämpstoidu söömine suhteliselt levinud.

D: „Tavaliselt paljud minu sõbrannad ütlevad, et on paksud ja tahavad dieeti pidada, kuid tavaliselt sellel pole absoluutselt mõtet, sest nad natuke aega peavad ja siis söövad jälle hamburgere ja paljud ei ole ka paksud, kuigi söövad rämpstoitu."

G: „Enamasti süüakse ikka rämpstoitu ja toitutakse ebaregulaarselt. Koolis süüakse palju saiakesi. Enamused, need, kes dieeti peavad, ei suuda seda kaua teha ja annavad alla ja minu meelest küll on dieet selles eas mõttetu."

Kuigi paljud tütarlapsed olid arvamusel, et tervislik on süüa kolm korda päevas sooja toitu ning mitmed tütarlapsed väitsid, et nii nemad kui ka nende eakaaslased toituvad nii, oli ka palju neid, kes ütlesid, et palju süüakse ebatervislikku toitu - rämpstoitu.

4.5.3 Toitumisega kaasnevate ohtude teadvustamine

Rääkides tervislikust toitumisest, tõdes üks tütarlaps, et oma osa on toitumises ka tervisel. Usaldus toitumisega seotud ohtude põhjal tugines eelkõige isiklikule kogemusele. Kui tervisega midagi juhtus, siis hakkas tütarlaps kahtlema toidu tarbimise ohutuses. Sealt edasi tegi ta juba teisi valikuid.

E: „Tervislik toit? On oluline, kui ma sööks koguaeg rämpstoitu, siis ma jääks haigeks...tegelikult juba jäin, mul tulid maohaavad ja nüüd ma eriti enam ei söö. Mida sa ei söö? Rämpstoitu."

Ohte teadvustati ka vanematelt saadud info põhjal. Oma vanematelt on lapsed kuulnud, et pidev näljutamine võib süveneda ning lõpuks areneda anoreksiaks. Usaldus toitumisega seotud ohtude põhjal tugineb teadmistel.

*R: „Suhteliselt paljud tahavad tegelt dieeti pidada, et kõhnaks saada. Aga ei saavuta sellega midagi, kuid tegelt mõnikord on ka nii, et need, kes end pidevalt näljutavad ja peavad dieete, nendest saavad pärast anoreksikud, seda on ema mulle rääkinud. **Kes need anoreksikud on?** Noh need, kes midagi enam ei söö või joovad vett ja siis vahepeal õuna ka, aga ega see eriti tervisele küll hea ei ole, pigem ohtlik.“*

Samuti toodi esile nii suhkru kui ka rasva ohud tervisele. Süvitsi küll ei minda ning mõjude üle väga ei arutleta, kuid arusaamine on, et suhkrut ja rasva tuleb tarbida mõõdukalt, saadud info pärineb arvatavasti kas ajakirjandusest, koolist või on info saadud mõnelt suuliselt infoallikalt.

L: „Seda pean, et toit oleks maitsev, kuid ei tohi olla kindlasti liiga suur kogus rasvast toitu ja väga magusat, kus palju suhkrut...see tervisele hea küll ei ole.“

H: „No, et see oleks normaalne, täidaks kõhtu, et see ei upuks rasvast, oleks juurvilju seal sees. Mitte väga palju magusat ei tohiks ka süüa, nii hammaste pärast kui ka üldse tervisele on kahjulik palju suhkrut süüa.“

Selle infoga, et krõpsud sisaldavad palju rasva ja Coca-Cola sisaldab palju suhkrut, ollakse kursis. Samuti teatakse, et antud toodete tarbimine ei ole organismile kasulik ning põhjendatakse otsust neid toiduaineid eriti mitte süüa-juua. Respondendi teadmised antud vallas pärinevad emalt.

R: „Peale seda, kui mulle räägiti, mis nende sees on, ei taha ka neid eriti ja et mida nad sisaldavad ka, siis on küll tunne, et ei taha

Oli ka neid, kes väitsid, et teavad toitumisega seotuid ohte, mis Coca-Cola joomine ja krõpsude söömine võivad tekitada, kuid nende ostueelistused sellest ei muutu ning antud tooteid ostetakse ikka.

L: „Tean palju krõpsu ja coca kohta, kuid see ei peleta nende isu ning ikka ostan. Krõpsud tekitavad tselluliiti ja teevad paksuks, coca lõhub hambaid ja tekitab neerukive.“

Coca-Cola joomist ja krõpsude söömist õigustatakse ka väitega, et kõik tarbivad antud tooteid. Samas teab respondent antud toodete tarbimisega seotud toitumisalaseid ohte, kuid jääb mulje, et antud ohte ei võeta ikkagi tõsiselt ning nendesse ei süveneta piisavalt.

K: „Kui chipse palju süüa, siis see tekitab palju rasva ja tekib organismidega probleeme...ja kui palju cocat juua, läheb inimene paksuks, no kui ta just palju trenni ei tee. Ja coca teeb hambad kollaseks...see kahjustab hamba pealiskatet. Aga isu on ikka nende järgi ja ikka vahel süüa, kes ei sööks.“

Ühe ohuna teadvustatakse ka seda, et piima mittejoomine võib olla halb luudele.

E: „...tuleb süüa piisavalt palju piimatooteid, et luud tugevad oleksid.“

4.5.4 Toitumisega kaasnevate riskide teadvustamine

Toitumisega seotud riskide mõjude üle ei arutleta ning süvitsi ei minda. See teema on antud eagrupile suhteliselt võõras. E-ainetest ja säilitusainetest on vähesed tütarlapsed kuulnud ning ka need, kes sellest teemast veidi teavad, ei süvene antud teemasse põhjalikult. Süvaintervjuus siiski arutleti sellel teemal oma kogemuste ja mõningate teadmiste põhjal.

*K: „Ei tea...kindlasti E-ained võivad olla mürgised...võib-olla. Nagu, kunagi näitas telekas, et väikeste laste pulgakommides on teatud E-ainet palju, mis ei ole lastele hea. **Millised need ained on, mida pulgakommides võib olla ja mis ei ole lastele head? Mingid mürgised ained, ma arvan. Kas mürgiseid aineid pannakse laste pulgakommide sisse? See on küll huvitav küsimus, seda ma küll ei tea, kas võib panna siis mürgiseid aineid pulgakommidesse...lapsed söövad neid ju...äkki nad päris mürgised ei ole, lihtsalt ei soovitata neid aineid süüa...ma ei tea täpselt, ausalt...“***

Selle infoga, et krõpsud sisaldavad palju rasva ja Coca-Cola sisaldab palju suhkrut, ollakse kursis. Samuti teatakse, et antud toodete tarbimine ei ole organismile kasulik ning

põhjendatakse otsust neid toiduaineid eriti mitte süüa-juua. Respondendi teadmised antud vallas pärinevad emalt.

R: „Peale seda, kui mulle räägiti, mis nende sees on, ei taha ka neid eriti ja et mida nad sisaldavad ka, siis on küll tunne, et ei taha neid. Coca-Cola ja chipsid on ikka hästi ebatervislikud. Chipsi pakenditelt ikka vahest vaatan, et mida seal sees on, et...eee kui palju süsivesikuid on ja...nojah seda põhiliselt vaatangi. Mida Coca-Cola ja chipsid sisaldavad sellist, mille pärast sa neid süüa-juua ei taha? Hästi palju ebatervislikke aineid on seal sees, jube palju rasva ja suhkrut ja siis toiduvärve ka. Kes sulle rääkis sellest, et Coca-Cola ja chipsid sisaldavad palju ebatervislikke aineid? Ema rääkis, ta uurib selle kohta.“

Üks tütarlaps oskas nimetada, et krõpsud sisaldavad E-aineid, kuid ta ei olnud oma väites ise päris kindel. Ta oli arvamusel, et E-ained on kahjulikud.

*E: „Aa, need on need, vist olid hästi kahjulikud, kas need on need, kus on „E „, täht, jajah, need on kahjulikud. Krõpsudes ja maiustustes on...ma ei tea tegelikult. **Miks E-ained kahjulikud on?** Haigeks võib jääda, minul tulid ju maohaavad.“*

Väga vähe teadsid respondendid E-ainetest. Nende ainete kohta ei osanud enamik tütarlapsi mitte midagi öelda, kuna teadmised selles vallas puudusid. Kaks tütarlast aga samastasid E-ained ja E-vitamiinid. Siin on põhjuseks jällegi puudulikud teadmised ja arvatavasti ka huvipuudus antud teema osas.

J: „Ma arvan, et need on E-vitamiini sisaldavad ained, aga ma pole selles eriti kindel, seda ma ei tea, kus neid on...“

D: „Need on mingid kasulikud ained? Need on vitamiinid...E-vitamiinid, neid leidub õuntes...ma arvan, et üldse puuviljades ja juurviljades.“

Mis puutub pakenditel olevat toitumisalast infot, siis sellesse suhtutakse kui millessegi, mis on kohustuslikus korras pakendile lihtsalt kirja pandud ning ollakse arvamusel, et ega säilitusaineid pakendilt keegi nagunii ei loe.

H: „Eriti ei jälgigi, ei viitsi, pole mõtet ju ka, see peab seal lihtsalt kirjas olema...muidu nad ei tohigi neid ju toota.“

D: „No natuke olen...ei loe küll, mis seal kirjas on, vaevalt, et keegi üldse viitsib seda lugeda, aga see peab seal kirjas olema lihtsalt.“

Respondendid ei juurdle selle üle, kas peaks mõne toote selles sisalduvate säilitusainete või E-ainete pärast ostmata ja söömata jätma või mitte. Pakenditel olev lisa- ja säilitusainete info tütarlaste ostueelistusi ei mõjuta - ostetakse enamjaolt toodet, mis maitseb.

E: „Vahest vaatan säilitusaineid...huvitab. **Miks sind huvitab?** Tahan teada, mida ma söön, aga ma söön nagu nii ära, sest vaatan alles pärast, kui olen ära ostnud. **Mida see teadmine sulle annab?** Et, mis ma söön, et kas söön rasva ja säilitusaineid...tegelikult ma tean, et seal säilitusaineid sees on. „

R: „Ma jälgin seda vahest tegelt siis, kui viitsin. Ma loen, et palju see asi süsivesikuid ja valke ja selliseid asju annab. **Miks see sind huvitab?** Lihtsalt põnev teada, aga ma ikka ju ostan, kui see asi mulle maitseb.“

Ma arvan, et üks põhjus, miks toitumisega seotud ohte ja riske siiski ei teadvustata, võib seisneda kelleltki kuulnud või kuskilt loetud seisukohas, et selles vanuses ei tohiks toitumisega piiri pidada ja seda väidet võetaksegi sõna-sõnalt (süüa võibki kõike ilma piiranguteta)

K: „Noored inimesed ei peagi dieeti pidama, nad võivad kõike süüa, ükskõik mida ja millal.“

4.5.5 Alapeatüki kokkuvõte

Tütarlastel on stereotüüpseiks tervislikeks toiduaineteks puu- ja juurviljad ning vesi. Enamus artikleid, mis ajakirjanduses tutvustavad tervislikku toitumist, märgivad samuti ära, et kindlasti tuleb päeva jooksul tarbida piisavas koguses vett ning süüa puu- ja juurvilju. See võib olla ka üks põhjustest, miks antud mõisted esimeste asjadena tervislikkuse alla kirjutati.

Rääkides tervislikest toitumisviisidest, olid tütarlapsed arvamusel, et tervislik on süüa kolm korda päevas sooja toitu. Kuigi nad niimoodi arvasid, ei toitunud nad enamasti ise nii. Mitmed tütarlapsed ütlesid, et nende päevane söömine koosneb pidevatest näksimistest.

Suhkru ja rasva tarbimise kohta oli mitmeid arvamusi: oli neid, kes olid arvamusel, et antud aineid ei tohiks üldse tarbida, aga oli ka neid, kes leidsid, et need on ained, mida tuleks tarbida mõõdukalt. Seda, et koola joomine ja krõpsude söömine on ebatervislik ning et suhkru joomise (koola) ja rasva söömisega (krõpsud) kaasnevad ohud, teatakse, aga ei võeta tõsiselt ega süveneta sellesse piisavalt. Seda näitab ka asjaolu, et toitumisega seotud riske ei võeta tõsiselt. Näiteks pakenditel olevasse lisa- ja säilitusainete infosse suhtutakse ükskõikselt. Oldi arvamusel, et antud ainete alased tabelid toidupakenditel on seal lihtsalt kohustuslikus korras ning neid ei loe nende arvamuse kohaselt eriti keegi. Võib-olla seisneb üks põhjus ka selles, et E-ainete kohta tütarlastel teadmised enamjaolt puuduvad ning nende ainetega seoses on mitmeid eksiarvamusi. Arvatakse näiteks, et E-ained ja E- vitamiinid on ühed ja samad ained.

4.6 Uurimistulemuste kokkuvõte

Analüüsides teismeliste linnatüdrukute üldiseid toidukordade kirjeldusi ja tendentse toitumises, joonistus välja üsna ühtlane ja huvitav pilt, milles peegeldusid kaasaegse ühiskonna laiemad tendentsid, nagu näiteks individualiseerumine (toitumine kui individuaalne protsess), põlvkondade vahelised erinevused toitumises (tänapäeva noortel on võrreldes näiteks 80ndate aastate noortega sootuks erinevad toitumisharjumused ja eelistused), vastuolulised argumentatsioonimustrid (peetakse palju dieeti, kuid samas süüakse ka palju rämpstoitu).

Ma vaatlesin toitumisalaseid praktikaid kodus ja koolis; toitumisega seotud hoiakuid ja uskumusi, analüüsisin „oluliste teiste“ ja erinevate infoallikate rolli tütarlaste toitumisalase teadlikkuse kujundamisel. Eraldi vaatlesin veel toitumisalaste ohtude ja riskide alaseid hoiakuid ja teadmisi.

Intervjuude põhjal julgen väita, et enamuste respondentide kodudes valmistatakse ja süüakse reeglina igapäevast kodutoitu, kuid paljude kodudes kasutatakse ka kauplustest ostetud valmistoitu. Kuigi enamjaolt on paljudel respondentidel õhtusöögiiks ikkagi ema valmistatud toit, tõdesid tütarlapsed, et koju ostetakse ka valmistoitu.

Söömisega seotud traditsioonid, eelkõige koossöömise traditsioon, on paljudes kodudes hääbumas - söömisest on saanud individuaalne privaatsus. Tsitaatidest järeldasin, et erandiks on need pered, kus on säilinud kindlatel kellaaegadel söömine koos kogu perega.

Võttes vaatluse alla toitumise mõjutajad nii kodus kui koolis, saab väita, et toitumisega seotud otsused on tütarlastele enamjaolt ette ära tehtud. Suurem variatiivsus strateegiate valikul esineb koolis, kus massikultuur levib puhvetites pakutavate krõpsude, saiakeste, erinevate karastusjookide näol. Ka koolisööklas söömine on puhvetitoidu kõrval suhteliselt populaarne. Väljaspool kooli lähtutakse strateegiate valikul eelkõige sellest, mis on kõige kergemini kättesaadav: kodus süüakse seda, mis kappi on valmis ostetud ning teel olles (vahepalad) ostetakse seda, mis lähimast kauplusest lihtne osta ning mugav süüa (kommid, kohukesed, puuviljad).

Toitumisstrateegiate kirjeldamisel selgus vastandamistendents, mille puhul tervislikuks toitumiseks peetakse eelkõige sooja toidu söömist. Eeldati, et sooja toitu peaks päeva jooksul sööma kolmel korral, kuigi selle praktiseerimist reaalses elus on kahtlemata raske ette kujutada. Oli mitmeid tütarlapsi, kes väitsid, et enamik nende eakaaslasi käib koolis koolisööklas söömas. Samas aga oli mitmeid, kes väitsid, et põhiliselt toitutakse koolis

puhvetis pakutavast toidust: saiakesed, šokolaadid, karastusjoogid jne. Mingil määral tekkis väike vastuolu tütarlaste tsitaatides. Jäi mulje, et koolisöökla ja puhvet on tütarlaste ja nende eakaaslaste seas võrdselt populaarsed ning koolis olles on neil mingis mõttes keeruline toitumisstrateegia valiku osas otsust teha.

Selle põhjal, et paljud tütarlapsed lahterdasid esimeste asjadena tervisliku toitumise alla puu- ja juurviljad ning vee, julgen arvata, et antud mõisted on neile tervisliku toitumise seisukohast vaadatuna stereotüüpseiks kujundeiks muutunud. Enamik artikleid, mis ajakirjanduses tutvustavad tervislikku toitumist, märgivad samuti ära, et kindlasti tuleb päeva jooksul tarbida piisavas koguses vett ning süüa puu- ja juurvilju. See võib olla ka üks põhjustest, miks antud mõisted esimeste asjadena tervislikkuse alla kirjutati.

Kui intervjuu algul sain pildi eeskujulikult soojast kodutoidust toituvast tüdrukuist, siis intervjuu käigus selgus, et tütarlastel ja nende eakaaslastel on saanud harjumuseks toituda ka rämpstoidust. Tütarlaste jutust tuli välja, et põhiliselt ostetaksegi krõpse, šokolaadi, saiakesi, gaseeritud jooke jne koolis puhvetist. Seega võib intervjuude põhjal arvata, et põhiliselt toituvad tütarlapsed ja nende eakaaslased rämpstoidust koolis.

Dieedi temaatikat analüüsides tuli välja huvitav vastuolu: ühelt poolt tajutakse, et kõik justkui söövad rämpstoitu, teisalt, et peetakse laialdaselt dieeti. Antud teemas kajastub hehtilisus, situatiivsus strateegiates - pidev ja ärev tõmblemine ümbritsevas kontekstis.

Üheks põhiliseks mõjufaktoriks toitumisstrateegiate valiku juures on isiklikud suhted ja eeskujud, mis on oluliseks infoallikaks ning nende usaldusväärsuses tavaliselt ei kahelda.

Kuigi tütarlapsed väidavad, et kõige rohkem usaldatakse toitumisküsimustes oma vanemaid ja eelkõige ema, võib öelda, et palju on toitumisstrateegia valiku puhul määravaks saanud ka eakaaslaste toitumisalane käitumine. Krõpsude, saiakeste, šokolaadi söömine on saanud koolides tavaliseks nähtuseks. Peamiseks põhjuseks antud toodete tarbimisel on arvatavasti puhvetite olemasolu koolides.

Tütarlapsed ise teadlikult toitumisalast infot ei otsi, vaid usaldavad eelkõige passiivselt kätte tulevat infot. See, et interneti sellealase info otsimiseks ei kasutata, näitab arvatavalt, et puudub varasem huvi antud teema vastu.

Intervjuudest järeldub, et isiklikest suhetest tulenev info on usaldusväärsem kui tehnilistest infokanaleist pärinev, nende mõju on pigem kontekstuaalne, otseselt vähem seostatav. See, et ka reklaame eriti ei usaldata, oli mulle üllatuseks. Arvasin, et tütarlapsed on just nimelt sellises vanuses, kus arvatakse, et vanemad lihtsalt tahavad õpetada, aga reklaamid on piisavalt ahvatlevad, et neid järgida. Üheks põhjuseks võib olla see, et reklaamide mõju ei tajuta, kuid põhjus võib seisneda ka selles, et ei taheta näida manipuleeritavatena.

Toitumisega seotud ohtude kohta, mis puudutavad suhkru ja rasva tarbimist, oli mitmeid arvamusi. Oli neid, kes arvasid, et antud aineid ei tohiks üldse tarbida, aga oli ka neid, kes leidsid, et need on ained, mida tuleks tarbida mõõdukalt. Seda, et koola joomine ja krõpsude söömine on ebatervislik ning et liigse suhkru ja rasva tarbimisega kaasnevad ohud, teatakse, aga ei võeta tõsiselt ega süveneta sellesse piisavalt. Seda näitab ka asjaolu, et toitumisega seotud riskidesse ei suhtuta tõsiselt. Pakenditel olevasse lisa- ja säilitusainete infosse suhtutakse ükskõikselt. Oldi arvamusel, et antud ainete alased tabelid toidupakenditel on seal lihtsalt kohustuslikus korras ning sealolevat infot ei loe eriti keegi. Võib-olla seisneb üks põhjus ka selles, et enamjaolt puuduvad tütarlastel E-ainete alased teadmised ning nende ainete seoses on tütarlastel mitmeid eksiarvamusi, näiteks arvatakse, et E-ained ja E- vitamiinid on ühed ja samad ained.

Kuigi süvaintervjuude põhjal selgus, et tütarlastel puudusid teadmised toiduriskidest, peaksid nad selle alase infoga mingil määral siiski kursis olema, kuna 15-aastaste tütarlaste näol on tegemist 3. kooliastmega, kes riikliku õppekava järgi on inimeseõpetuse ainekava põhjal läbinud 4.-6. klassis teemabloki „Tervislik toitumine“ ning 6.-9. klassis on läbinud teemabloki „Inimene ja tema tervislik eluviis“, mis hõlmab ka tervislikku toitumist (Inimeseõpetuse ainekava...2002).

Ma arvan, et üks põhjus, miks toitumisega seotud ohte ja riske siiski ei teadvustata, võib seisneda kelleltki kuulnud või kuskilt loetud seisukohas, et selles vanuses ei tohiks toitumisega piiri pidada ja seda väidet võetaksegi sõna- sõnalt (süüa võibki kõike ilma piiranguteta).

Antud bakalaureusetöös oli algselt plaan võrrelda ühe Eesti väikelinna kooli, Keila Gümnaasiumi, teismeliste tütarlaste arvamusi toiduriskidest, Tallinna ühe kooli, Väike-Õismäe Gümnaasiumi, tütarlaste arvamustega toiduriskidest. Süvaintervjuusid kõrvutades selgus, et erinevusi nende kahe kooli tütarlaste arvamustes ei ole - seetõttu pole eraldi võrdlusi välja toodud.

5. DISKUSSIOON

5.1 Järeldused ja soovitused

Uurimustöö tulemusena jõudsin järeldusele, et uuringus osalenud teismeliste linnatüdrukute teadmised toiduriskidest on suures osas olematud - toitumisega seotud riske ei teadvustata. Seda näitas eelkõige asjaolu, et toidu pakenditel olevasse lisa- ja säilitusainete alasesse infosse suhtutakse ükskõikselt. Isegi, kui mõni tütarlaps pakenditel olevat infot luges, ei sõltunud seal olevast infost tema ostueelistused – tavaliselt loeti infot alles peale ostu eest maksmist. Samuti puudusid uuritavatel tütarlastel teadmised säilitusainetest ning seoses E-ainetega oli tütarlastel ka teatud eksiarvamusi. Näiteks arvatakse, et E-ained ja E-vitamiinid on samad ained.

Toitumisega seotud mõningaid ohte (suhkrut ja rasva tuleb tarbida mõõdukalt) teatakse, kuid ei teadvustata ohtudega kaasnevaid tagajärgi piisavalt – kooli puhvetist ostetud šokolaad, saiakesed, karastusjoogid jne on koolis sama harjumuspäraseks toitumisviisiks nagu kodus ema valmistatud õhtusöök. Tänapäeva hedonistlik tarbimiskultuur on oma jälje jätnud uuringus osalenud tütarlaste toitumiskultuuri - rämpstoit on nii nende, kui ka nende eakaaslaste tavaline toitumisviis. Samas tuli intervjuudest välja, et nagu nõukogude ajal oli kodutoit norm, nii on ka tänapäeval tendents kodutoidu söömise ja valmistamise osas, kuid erinevalt nõukogude ajast on koos perega söömise traditsioon kadumas ning järjest rohkem on söömisest saanud individuaalne protsess. Ka Beck (Beck & Beck-Gernsheim 2002:24) toob välja globaliseerumist ja traditsioonidest eemaldumise probleemi: „*Globaliseerumise teine pool on detraditsionaliseerumine. Ka indiviidi elu eemaldub üha enam traditsioonidest...*“ Beck (Beck & Beck-Gernsheim 2002:26) nendib, et kui globaliseerumist, traditsioonilisusest eemaldumist ja individualisatsiooni analüüsida koos, võime väita, et igapäevane elu on eksperimendil põhinev.

Ajakirja „Stiina“ kerge analüüs näitas, et ajakiri kajastab palju tütarlaste kirju söömishäirete teemadel (suur või väike kehakaal, dieetid jne), samas kui toitumisega seotud riskidest ei leidunud ajakirjas artikleid. Intervjuudest aga selgus, et dieeti peetakse tütarlaste eakaaslaste seas palju, kuid samas toitumisriskidega seotud teadmised on olematud – kuigi tütarlapsed ise väitsid, et teadlikult nad trükimeediast ega ka tehnilistest infokanalitest toitumisalast infot ei otsi, julgen siinkohal tõmmata mõningaid paralleele intervjuu sellealaste tulemuste ning ajakirjas „Stiina“ ilmuvate ja mitte ilmuvate teemade vahel.

Üheks ohu märgiks toitumisriskidega seotud teema juures on minu meelest ka see, et meedias tervislikust toitumisest rääkides rõhutakse kõigepealt puu- ja juurviljade kasulikkust (erinevad toitumisalased soovitusel räägivad sellest ning ka vastanute esimesed mõtted seoses tervisliku toitumisega liikusid selles suunas) ning ei lisata selgitusi, milliseid lisaaineid imporditud õunad, maasikad, kartulid jne sisaldavad, et need ilusamad ja värskemad välja paistaksid.

Segadust tekitav võib olla teismelistele tütarlastele ka see, et kindlaid ekspertide üheseid soovitusi on järjest raskem leida. Kuigi intervjuudest ei järeldunud, et tendents on selles suunas, väitis üks tütarlaps, et erinevad dieediteemalised soovitusel on ära tüüdanud. Beck & Beck-Gensheim (2002:40) nendivad samuti, et järjest raskem on leida ekspertide soovitusi, mida usaldada ning läbi mille kaitsta oma tervist.

Minupoolne soovitus töö võimalikuks edasiarenduseks oleks kõigepealt suurendada valimit ning selgitada välja, kas siintoodud tulemused peavad paika ka siis, kui meil oleks võimalik teema raames teha üldistusi.

Antud uuringu eesmärgiks ei olnud välja selgitada, *mis on selle põhjuseks, et teismelised linnatüdrukud toitumisega seotud riske endale ei teadvusta*, kuid minupoolne soovitus töö järgneva edasiarenduseks oleks antud küsimusele vastus leida ning põhjuste selgudes antud probleemiga tegelema hakata.

Kas võib üheks põhjuseks näiteks olla vähene informeeritus ning sellest tulenevalt ka huvi puudus? Kuigi kooliprogramm näeb ette *tervislikku toitumist* tutvustava teema käsitlemist, jäävad toitumisega seotud riskid uuringus osalenutele „kaugeteks“.

Üheks võimaluseks oleks toitumisriskidega seotud teavituskampaania korraldamine koolides ning ka inimeseõpetuse õpetajad võiksid antud teemat põhjalikult, argumenteeritult ja näitlikustatult oma tundides käsitleda ning leida võimalusi, kuidas antud teema vastu huvi tekitada. Kuigi antud uuringu tulemusena selgus, et tütarlapsed ise teadlikult toitumisalast infot ei otsi, vaid usaldavad eelkõige passiivselt kätte tulevat infot (vanematelt kuulnud info), võib loota, et kui neile antud teemat huvitavalt ja aktuaalselt esitletakse, hakkavad nad ka ise nii tehnilistest infokanaleist kui trükimeediast vastava sisulist infot otsima.

Teavituskampaania sihtrühma võiksid kuuluda ka lapsevanemad, kellele peaks lastevanemate koosolekutel põhjalikult antud teemat tutvustama. Lisaks võiks vanematele korraldada koolitusi, mis hõlmaksid lastekasvatamise põhitõdesid, lähtuvalt nii psühholoogilisest (hoiakud, väärtused, suhtumine jne) kui ka toitumisalasest aspektist.

Samuti võiks juba lasteaias toitumisalaste riskide tutvustamisega algust teha.

Mingil määral võiks antud kampaaniasse kaasata ka meedia. Põhiliselt võiks antud teemat kajastada noortele tütarlastele suunatud ajakiri „Stiina“ ning lapsevanematel suunatud ajakiri „Pere ja Kodu“.

Ka koolisööklad võiksid antud kampaanias osaleda ning rohkem tähelepanu pöörata toidu esteetilisele välimusele ja pakutavate toitade isuäratavamaks muutmisele. Intervjuudest selgus, et tütarlapsed on koolisööklas pakutava toidu suhtes rahulolematud eelkõige toidu esteetilise välimuse kohapealt.

Antud teavituskampaania eesmärgiks oleks teadvustada nii lastele kui ka nende vanematele toiduriskide olemust ja problemaatikat ning läbi hoiakute ja väärtuste mõjutamise suunata inimesi vastavalt käituma.

Üheks võimalikuks ohuks antud teavituskampaania korraldamisel on kindlasti see, et meie hedonistlikus tarbimiskultuurile suunatud ühiskonnas peituvad toitumisega seotud riskid eelkõige toodetes, mis on laste seas populaarsed ning ahvatlevad.

Teine võimalik oht võib peituda meedia kaasamises teavituskampaaniasse, kuna me ei saa olla kindlad, et sihtrühm meie sõnumi ka kätte saab.

Pakun välja omapoolsed soovitusel, millele tuleks antud kampaania koostamisel mõelda:

1. Hoiakute ja väärtuste kujunemine algab lapsepõlvest ning on pikk protsess. Tähtis on teadvustada lastevanematele, et nad tunnustaksid ja kiidaksid oma last, et lapsed tunneksid, et nad on väärtuslikud ning õpiksid selle läbi ennast armastama ning endast hoolima. Kui inimene tunnetab oma väärtust, siis võib eeldada, et ta tahab ka oma tervisele kõige paremat: tervislikku toitu, tervislikke eluviise jne. Seoses sellega soovib inimene ka rohkem oma tervise kohta teada.
Lastevanemate harimisega tuleks tegeleda järjepidevalt. Argumentidena tuleks eriti rõhutada laste tunnustamise vajalikkuse erinevaid aspekte (erinevad koolitused, lastevanemate koosolekud koolis, ajakiri „Pere ja Kodu“).
2. Tähtis on lasteaia- kodu ja kooli- kodu tihe koostöö nii hoiakute ja väärtuste kujundamisel nii laste tunnustamise seisukohast vaadatuna kui ka tervislikku toitu propageerides ning toiduriskide ning toitumisega seotud ohtude tutvustamisel. Lasteaed, kool ja kodu peaksid seisma selle eest, et lapsed ei võtaks liiga kiiresti täiskasvanute toitumisharjumusi üle, sest see võib lisada lapse menüüsse ülearu palju lisa- ja säilitusaineid, valku, rasvu, samas tekitada vitamiinipuudust, rääkimata halbade toitumisharjumuste tekkimisest.

3. Bakalaureusetöö uuringu andmetele toetudes kujunevad toitumisalased hoiakud ja arvamused peamiselt läbi isiklike suhete (vanemad, eakaaslased). Antud infokanaleid saaks teavituskampaania käigus kindlasti ära kasutada.
4. Minu meelest ei räägita noortele tütarlastele suunatud ajakirjas „Stiina“ piisavalt toitumisega seotud riskidest samas ka tervislikust toitumisest ei ole antud ajakirjas palju juttu. „Stiina“ võiks rohkem tähelepanu pöörata toiduga seotud riskidele (Kas tervislik toit on alati ikka tervislik või kaasnevad selle tarbimisega ka mingid riskid? Kas ikka kõik puu- ja juurviljad on tervislikud?) ning laste sellealane teavitamine võiks olla pidev protsess.
5. Intervjuudest selgus, et tütarlapsed ei ole rahul koolisöökla toitude esteetilise küljega. Koolisööklate kaasamine antud teavituskampaaniasse annaks võimaluse selle probleemi likvideerimisega tegeleda.
6. Oluline on ka riigipoolne toetus sihtrühma koolitamisel.

Toitumisega seotud ohtude ennetamisele suunatud kampaaniaid on Eesti läbi viidud, kuid otseselt toitumisega seotud riskid pole olnud selliste kampaaniate keskseks teemaks.

5.2 Meetodi kriitika

Kuigi bakalaureusetöös kasutatud uuringu meetodiga on kõige parem jälgida respondendi mõttekäiku ning saada vahetut infot, on sellel ka mõningaid nõrku külgi. Toome näiteid.

Antud bakalaureusetöö uuringu tulemused selgusid läbi standardiseerimata süvaintervjuu baasil tehtud kvalitatiivse tekstianalüüsi. Antud uurimismeetodi nõrgimaks küljeks on analüüsi subjektiivsus ja spekulatiivsus, sest uuringu tulemused sõltuvad analüüsija mõttemaailmast ning analüüsi võimest (Laherand 2008:20).

Süvaintervjuu alguses palusin tütarlastel puhtale paberilehele kirjutada või joonistada mõisted, mis neil seostuvad tervisliku toitumisega. Antud küsimuse mõte oli sissejuhatuseks panna vastajad tervisliku toitumise peale mõtlema. Seda ülesannet mina mõjutada ei saanud, kuna lisaküsimusi sellel ajal respondentidele ei esitanud. Kuid järgnevate küsimuste käigus kasutasin ka sekkuvat lähenemisviisi: esitasin lisaküsimusi ning julgen arvata, et see võis intervjuueeritavate vastuseid mingil määral mõjutada. Oleks minu asemel uurimust läbi viinud keegi teine, oleksid lisaküsimused minu omadest võib-olla erinenud. Analüüsi

tulemused baseeruvad minupoolsel tõlgendusel ning järeldusteni jõudmine oli suuresti induktiivne.

Kuigi antud uuringu meetod annab uuritavatele võimaluse intervjuu käigus selgemalt näha oma tegutsemise mustrit, võib see samas esile kutsuda ka sisemise kriisi, sest teema, mida käsitletakse, kerkib paremini uuritavate teadvusesse ning enda käitumist vaadatakse mingil määral kõrvalt.

Antud uuringu valimi kriitikaks võib öelda, et, kuna tegemist oli ainult 10 uuritavaga, siis ei saa antud teema kontekstis teha üldistusi, vaid tuleb rääkida tendentsidest.

Kvantitatiivse uuringu pooldajad ei mõista, mis kasu on väikeste valimite uurimisest. Nad usuvad, et kõigi heade uurimuste lõppeesmärk peab olema tulemuste üldistatavus (Laherand 2008:67).

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö „Teismeliste linnatüdrukute arvamused toiduriskidest“ eesmärgiks oli uurida, kuidas tõlgendavad teismeeas tütarlapsed oma igapäevase toitumisega seotud valikuid, nende mõju tervisele ning toiduriskide ja toitumisega seonduvate teadmiste, uskumuste ja hoiakute kujundajaid.

Bakalaureusetöö teoreetiline osa keskendub traditsioonilise toidukultuuri väljavahetamisele mitmekesisema poolt ning toiduriskide mitmekesistumisele. Kui nõukogude ajal kardeti pigem selliseid toiduga seotud ohte nagu salmonelloos, liigne suhkur ja rasv, siis nüüd on lisandunud ohud ja riskid, mis mõjutavad meid ka kaudselt ja teadmatult: toidus sisalduvad E-ained, pestitsiidide jäägid jne.

Bakalaureusetöö teoreetilises osas toetun ka Ulrich Becki seisukohtadele riskiühiskonnast ja individualiseerumisest.

Bakalaureusetöö uuringu meetodiks on standardiseerimata süvaintervjuu, mille juures kasutasin ka sekkuvat lähenemisviisi (abiküsimusi). Uurimisküsimustest lähtudes koostas süvaintervjuu kava, mille analüüs põhineb kvalitatiivsel tekstianalüüsil.

Töö empiiriline osa sisaldab uurimisprobleemi asetust ja uurimisküsimusi, uuritava sihtgrupi- ja meetodika kirjeldust ning uurimistulemusi.

Uurimistöö empiirilistele andmetele tuginedes võib öelda, et antud uuringus osalenud 10 teismelist (15aastast) linnatüdrukut ei teadvusta endale toitumisega seotud riske, kuigi nad on koolis tervislikku toitumist tutvustava teema läbinud. Seda, et nad riske ei teadvusta, näitas eelkõige asjaolu, et toidu pakenditel olevasse lisa- ja säilitusainete alasesse infosse suhtutakse ükskõikselt. Samuti puudusid uuritavatel tütarlastel teadmised säilitusainetest ning seoses E-ainetega oli tütarlastel ka teatud eksiarvamusi. Näiteks arvatakse, et E-ained ja E-vitamiinid on ühed ja samad ained.

Diskussiooni osas on välja toodud antud töös kasutatud meetodi kriitika osa ning järeldused ja minupoolsed soovitusel tööd võimalikuks edasiarenduseks. Minupoolne soovitus on korraldada teavituskampaania, mille sihtrühmadeks oleksid lapsed ja lapsevanemad, kuna toiduriskidega seotud kampaaniat ei ole teadaolevalt antud sihtrühmadele Eestis varem tehtud, siis oleks sellise kampaania korraldamine igati õigustatud.

Toitumisriskidega seotud teema on ühiskonnas oluline, kuna tänapäeval on meie toitumisse lisandunud erinevaid lisa- ja säilitusaineid, see teema puudutab tervet ühiskonda ning arvata on, et meie toitumisriskide alastest teadlikusest sõltub meie jaoks kõige tähtsam, see on meie tervis ja elukvaliteet.

SUMMARY

The aim of the Bachelor's thesis titled **“Teenage Town Girls’ Opinions about Dietary Risks”** was to study how teenage girls interpret their everyday eating choices, effect on health thereof, and what shape their knowledge, beliefs and attitudes related to dietary risks and eating.

The theoretical part of the thesis focuses on the replacement of traditional food culture for one that is more varied, and the diversification of dietary risks – if in Soviet times, such dietary risks as salmonellosis, excessive sugar and fat were mostly feared, then at present, we are also affected by dangers and risks indirectly and unawares – in the form of food additives, pesticide residues, etc. The theoretical part of the thesis the author also drew from the theory Ulrich Beck, such as risk society and individualisation.

The study method of the thesis was a non-standardised in-depth interview combined with intervening approach. Proceeding from the study questions, the author compiled a plan for in-depth interview, the analysis of which was based on qualitative text analysis.

The empirical part of the thesis includes the placement of study problem and study questions, description of target group and methodology selected as well as study results.

On the basis of the empirical data it could be said that the 10 teenage (15 years old) town girls participating in the study do not acknowledge the diet risks, although they have been taught healthy dieting at school. That they do not perceive the risks was mostly evident by the fact they have indifferent attitude towards the information about additives and preservatives written on the packaging. The girls also lacked knowledge about preservatives, and, as to the additives, they held certain false beliefs. For example, they think that food additives, or E numbers, are the same as Vitamin E.

The discussion and conclusions provide criticism of the method employed in the thesis and the author's recommendations for further research. The author recommends organising an informative campaign, the target groups of which would be children and their parents. As such a campaign related to dietary risks directed to these groups has not yet been organised in Estonia, its purpose would be well justified.

The topic related to dietary risks is relevant in society since today our diet includes various additives and preservatives, this topic concern our society as a whole, for our health and quality of life depend on the awareness of dietary risks.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alep, J., Ville, I., Harro, M. (2002). Eesti koolilaste toitumine viimasel 15 aastal. Eesti Arst, 1, 9-18
2. Bartiaux, F. (2006). Do information and awereness work? Proceedings: Perspectives on Radical Changes to Sustainable Consumption and Production (SCP). SCORE, 23
3. Beck, U. (2005). Riskiühiskond. Teel uue modernsuse poole. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
4. Beck, U., Beck-Gensheim, E. (2002). Individualization. London: Sage Publication
5. Elanike toitumisharjumused ja toidukaupade ostueelistused. (2005). Tallinn: Eesti Konjunkturiinstituut
6. Hertwich, E. G. (2005). Consumption and the Rebound Effekt. An Industrial Ecology Perspective. Forum, 9; 1- 2; 85- 98
7. Howart, P., Reid, A. (2002). Allergiavaba elu. Tallinn: Kirill Kirjastus
8. Kalmus, V., Keller, M., Kiisel, M. (2006). Emerging Consumer Types in Transition Culture: Consumption Patterns of Generational and Ethnic Groups in Estonia.
9. Kalmus, V., Lauristin, M., Pruulmann-Vengerfeldt, P. (2004). Eesti elavik 21 sajandi algul. Ülevaade uurimuse Mina. Maailm. Meedia tulemustest. Tartu: Ülikooli Kirjastus
10. Kulutuste struktuur erineva kulutasemega leibkondades. (2001). Tallinn: Eesti Konjunkturiinstituut
11. Kuusik, K. (2006). Ilu lusikal. Stiina, 8; 33
12. Leedmaa, R. (2006). Noorte perede uskumused ja hoiakud ökotoidu suhtes. Bakalaureusetöö. Tartu: TÜ
13. Lõhmus, A. (2008). Põlluharijast eesti rahvas saab söönuks vaid tänu sisseveetavatele toiduainetele. Postimees, 3. mai
14. Männik, J. (2006). Vägikaika vedu kilodega. Pere ja Kodu. 3; 69- 71
15. Päi, V. (2007). Koolilapsed hakkavad saama lahjemat suppi ja nadi praadi. Postimees, 3. september
16. Solodkaja, E., Volop, O., Abina, J., Kaup, R. (2000). Tallinna elanike toitumise dünaamika kümne aasta jooksul. Eesti Arst. 3. 149- 154
17. Teesalu, S. (2006). Toitumine tõhusalt ja individuaalselt igas eas. Tartu: Kirjastus OÜ Telit

18. Teesalu, S., Vihalemm, T. (1993). Seedimine. Toitumine. Dieedid. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
19. Vaask, S. (2004). NorBaGreen uuring: tervisliku toitumise indikaatoritena käsitletavate toidurühmade tarbimine Eestis. *Eesti Arst*, 12, 811-819

INTERNETI AADRESSID

20. Eesti Kalakampaania ujub vastuvoolu. (2006). *Eesti Ekspressi veebiväljaanne*, 4. oktoober. 2008
<http://paber.ekspress.ee/viewdoc/306877750DB2550AC22571F00034406E>, vaadatud 15. mai
21. Eesti Leivaliit kuulutas 2007. aasta rukkileiva aastaks. (2007). AS Leiburi koduleheküljel Internetis.
<http://www.leibur.ee/?op=body&id=8&art=7>, vaadatud 15. mai. 2008
22. Eesti toit. (2005). Infoserver v3.1. Eestimaine.
<http://www.eestitoit.ee/?pageid=32>, vaadatud 15. mai. 2008
23. Inimeseõpetuse ainekava 4.- 6. klassile, 7.- 9. klassile. Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava.(25. jaanuari. 2002 aasta määrus). Elektrooniline Riigi Teataja.
<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12888846>, vaadatud 18. mai. 2008
24. Kanošina, S. (2005). *Pärnu Postimees veebiväljaanne*, 10. märts
<http://www.parnupostimees.ee/100305/esileht/10054279.php>, vaadatud 11. jaanuar 2008
25. Kivisalu, K. (2008). Kraamipaus. *Pere ja Kodu veebiväljaanne* jaanuar
<http://www.perekodu.ee/52652>, vaadatud 15. jaanuar 2008
26. Lepik, K. (2005). Me sööme keemiat. *Roheline Värav veebiväljaanne*, 8. detsember
http://www.greengate.ee/index.php?page=1&component_id=129&l=12893,
vaadatud 11. jaanuar 2008
27. Ligi 40% 6-14 aastastest lastest säästab aeg- ajalt suuremate ostude sooritamiseks. (2005). TNS EMOR, 23. mai <http://www.emor.ee/arhiiv.html?id=1317>, vaadatud 19. mai 2008
28. Noortekampaania „Magus ei tee elu magusaks.“ (2006). Eesti Haigekassa koduleheküljel Internetis.
<http://www.haigekassa.ee/haigekassa/uudised/?id=23394>, vaadatud 13. mai. 2008
29. Piim on popp. (2006). Pressiteated ja uudised. Põllumajandusministeeriumi koduleheküljel Internetis.

<http://www.agri.ee7?id=21636>, vaadatud 15. mai. 2008

30. Rann, A. (2006). Eesti protestimoos reisib märtsis siiski Brüsselisse. *Postimehe veebiväljaanne*, 17.veebruar

http://www.postimees.ee/170206/online_uudised/192390.php , vaadatud 15.mai. 2008

31. Tamme, T. (2006). Ka vähetoksilised nitraadid võivad ohustada tervist. Eesti Maaülikooli kodulehekülg Internetis.

<http://www.emu.ee/179393>, vaadatud 19. mai. 2008

LISAD:

LISA 1: Süvaintervjuu küsimustik

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda seminaritöö kirjutamisel. Intervjuud ma ei lindista ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!
- Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitutesse? Mida Sa neist toitudest arvad?

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).
- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?
2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on?)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?
3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?
4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks(kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?
5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?
6. Mida mõistad mõiste all *fast food* ? Selgita palun! Too näiteid!
7. Kui palju sa oled kursis toitumisalaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisalast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?
8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?
9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?
10. Milliseid toitumisalaste reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!
12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

LISA 2: E (15-aastane, Keila Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- **Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

2 röstsaia juustuga, 1 kausitäis Kelloggseid piimaga, 3 banaani, 1 apelsin, 4 viilu rukkileiba, 1 tass Liptoni musta teed, 1 Karjala pirukas, 1 taldrikutäis riisi kanakastmega (kanatükke ei sünnud) koos kapsa-porgandi-parika-kurgi salatiga,

1 klaasitäis kollast siirupivett (ilmselt pirni maitsega), 2 peotäit pähkli-rosina segu, mõned ploomi-pralinee kommid, konserv herneid mõni lusikatäis, 1 klaas ananassimahla, umbes 1 klaas vett

- **Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Hommikuti olen harjunud Kelloggseid süüa, banaanid mulle tõesti meeldivad, riis mulle ka meeldib ainult, et antud juhul oli tegu koolisöökla lõunaga, siirupivesi mulle üldiselt eriti ei meeldi, aga koolis nad hoiavad ilmselt mahla arvelt kokku. Teed mulle meeldib ka väga juua ja tavaliselt joon seda kuni 3 tassi päevas. Üldiselt mulle jah meeldivad kõik need asjad, mida ma süin, aga ma ei oska öelda, et miks ma süin nii palju, osad olid maitavad ja osad süin, sest kõht oli tühi.

B. Tervislik toitumine

- **Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Palju vitamiine ja muid aineid, vähem suhkrut ja rasva ja 3 korda päevas tuleb süüa sooja toitu, igasugused puu- ja köögiviljad on tervislikud, tuleb süüa piisavalt palju piimatooteid, et luud tugevad oleksid, kiirtoitu ja karastusjooke ei tohiks eriti süüa, parem kui üldse ei süü.

- **Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Need olid lihtsalt esimesed asjad, mis mulle pähe tulid.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised söömisoharjumused? Milliseid toite nad sagedamini süüvad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma arvan, et ma üritan toituda suhteliselt tervislikult. Väga paljud koolis käivad näiteks koolilõuna asemel baarist saiaakesi ja coca ostmas. Üldiselt meeldivad kõigile ka magusad asjad näiteks šokolaad, aga kõik tundub olevat suhteliselt normaalne. Palju juuakse energijooke nagu Hustler ja Starter. Loomulikult on populaarsemad toidud, mida saab kiiresti süüa hakata- saiaakesed, pizza, hot-dogid, kuigi ikka süüakse palju. Mul on üks klassiõde, kes üritab dieeti pidada, ise kaalub 54 kilo, 161cm pikk ning peab oma ideaaliks 52 kg. Ta on täiesti veendunud, et kartulid teevad paksuks ja sellepärast jätab ta alati kõik kartulid see tähendab, et enamuse toidust järele ja süüab ainult salatit ning liha, aga siamaani pole ta ilmselt oma eesmärgini veel jõudnud. Ma ei tea, ma ei näe küll mingit erilist mõtet selle 2 kilo pärast sellist vaeva näha, aga ta ise peab seda jube tähtsaks.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te süüte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa

(alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Meil on perekonnas olukord, kus mu 40-aastased ema ja isa ei viitsi absoluutselt ise süüa teha ja noh me söömegi ainult poest ostetud valmistoitu ja seda, mida keegi külmkapist leiab. Põhjuseks on see, et kõik väidavad, et tööpäev oli maru raske ja keegi ei viitsi vaeva näha. Ise ma tavaliselt valmistan endale putru või keedan riisi, aga lihtsam on kasutada rösterit või midagi mikrolaineahjus soojaks teha.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest harjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Koolis saab erinevalt kodust korralikku sooja toitu, mis mulle maitseb ja mulle meeldib see rohkem, kui see, et kodus meil süüa ei tehta. Mulle üldiselt kõik koolitoidud maitsevad. Ma käin tantsimas ja siis ostan poest banaani või kohukest või võtan kodust õuna kaasa või nii.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks kodus, koolis, lemmikrestoranis? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Toit peab olema maitsev ja siis võiks olla võimalikult palju toored asju, et porgandi salat ja kurgi salat ja no nii. Toit ei tohiks olla ülemaitsestatud, aga mida võrdsisem seda parem. Muidugi on tervislikud toidud olulised, sest näiteks puuviljad on ka väga maitavad. Kui ma puuvilju söön, siis mul on hea enesetunne ka.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Ma üritan ikka võimalikult palju tervislikku toitu süüa, sest ma söön puuvilju, köögiviljasalateid, leiba, kartuleid, piima. Ma arvan, et need sisaldavad kõik kasulikke aineid, ma üritan mitte eriti magusat süüa ja mingeid väga rasvaseid asju ka ei taha...no nt. friikartulid.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food*? Selgita palun! Too näiteid!

Kiirtoit tuleb kohe meelde... kohe tulevad meelde McDonalds ja Hesburger, kus on hamburgereid, friikartuleid, karastusjoogid ka erinevates suurustes ja palju muud, mis tegelikult on täitsa maitavad, aga valmistatud ilmselt jubedas rasvas.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisealaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisealast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Seda informatsiooni tuleb küll uksest ja aknast ja igal pool räägitakse, et need on jube kahjulikud ja halvad ja siis, et seda ei tohi süüa ja seda jälle tuleb süüa Toitumisealast infot olen ka loomulikult lugenud, et nad sisaldavad liiga palju rasva, no krõpsudes on seda palju ja coca sisaldab jube palju suhkrut ja toiduvärvi ning mõttetult palju kaloreid saab neist ju ka ja säilitusaineid ka. **Mis need säilitusained on?** Et säiliks see asi, kuhu neid pandud on kauem, ma arvan....

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Vat sellest ei tea küll midagi. Või tean või? Bioloogia õpetaja võib-olla rääkis....

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa seal loed? Miks?

Vaatan seda, et kus valmistatud on, sest tegelikult ma tean, et eestimaine toit on kasulik. Vahest vaatan ka näiteks rasva sisaldust, sest mõni asi sisaldab seda liiga palju, aga näiteks mingid light tooted ka mõnede asjade puhul, nt. kodujuust, piim, need absoluutselt ei tõmba. Nojah siis, kui asi on kahtlast värvi, siis vaatan palju ta igasugu keemiat sisaldab, sest päris mürki ka sisse ei taha süüa. **Kuidas sa saad toidu pakendilt aru, et kui palju see toode „keemiat“ sisaldab?** Seal on need kirjas, et palju rasva ja et kui palju mingeid happeid ja ma ei tea, kas on kirjas ka, et palju mingit värvi on värviks pandud....värvid ongi ju puhas keemia.

10. Milliseid toitumisealaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Igasuguseid soovitusi on jube palju ja väga tihti üks räägib, et seda ei tohi süüa, aga siis teine räägib, et tohib ja et see on tervislik, aga tegelikult keegi ütleb, et ei ole. No näiteks see, et kui palju inimene tohib päevas kaloreid süüa, aga ma lugesin, et see sõltub sellest ju ka, et kas teed mingit trenni või näiteks ei tee üldse. Soovitatakse süüa pigem light tooteid, siis enne magama minekut ei ole ka hea süüa. Seda ma tean juba ammu, et hommikusöök on päeva kõige olulisem toidukord. Ma tean neid asju, sest ma loen päris palju lehti, meil käib kodus „Tervis“ näiteks ja „Postimehe“ lisades on ka teemast juttu ja Cosmopolitanist võib ka igasuguseid soovitusi lugeda. See klassiõde, kes dieeti peab ja kartuleid kardab, räägib samuti hästi tihti toidust ja üritab väita, et banaanid, mis mulle väga meeldivad teevad paksuks, sest sisaldavad teistest puuviljadest rohkem suhkrut, aga samas on nad minu arvates ikka tervislikumad kui näiteks kommid. Viinamarjad sisaldavad ka teiste puuviljadega võrreldes rohkem suhkrut.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info jne usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Reklaame ma usaldan väga vähe. Asjad, millel on mingi aunimi nagu "Tunnustatud Eesti maitse" või "Tervisekaitseliit soovitab" jne. need tekitavad rohkem usaldust. Näiteks ajakirjas „Tervis“ tundub ka suhteliselt kontrollitud materjal olema ja sealset infot võib vist usaldada., ma küll arvan nii. Muud ajakirjad, kus mingeid jupikesi "tervislikust toiumisest" avaldatakse on kahtlasemad ja tavaliselt on seal kõik seesama teada-tuntud jutt, et söö vähem magusat jne.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Jubedalt on ära tüüdanud igasugused artiklid igasugustest imedieetidest, mis on absoluutselt ebatervislikud.

LISA 3: R (15-aastane, Keila Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- **Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Õhtul ma peale kella seitset ei sünnud midagi. Aga enne seda sõin küll, siis sõin kaks kartulit ja kaks pihvi ja siis saltit....porgandi, ananassi salatit ja jõin mahla ka. Hommikul jõin teed ja sõin ühe kohukese...tegelikult oleksin veel sünnud, aga kiireks läks juba.

- **Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Ma sõin sellepärast, et mul oli kõht tühi. Just nii palju sõin selleks, et ma rohkem ei jaksa süüa. Tee mulle maitseb, seda joon suhteliselt palju ja teised toidud meeldivad mulle ka.

B. Tervislik toitumine

- **Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Süüa vähemalt kolm korda päevas sooja toitu. Juua vett ja kindlasti klaas piima ja süüa piimatooteid. Süüa piisavalt palju valke ja muud selliseid vajalikke asju.

- **Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Peaks süüma piisavalt asju/aineid, mis on tervisele vajalikud. Mitte liiga palju süüa ja mitte liiga vähe süüa.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini süüvad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma arvan, et minu toitumisharjumused on teistega suhteliselt sarnased. Teised toituvad ka piisavalt normaalselt...mulle küll tundub. Enamus ju süöb kolm korda päevas sooja toitu. Suhteliselt paljud tahavad tegelt dieeti pidada, et kõhnaks saada. Aga ei saavuta sellega midagi, kuid tegelt mõnikord on ka nii, et need, kes end pidevalt nälgutavad ja peavad dieete, nendest saavad pärast anoreksikud, seda on ema mulle rääkinud. **Kes need anoreksikud on?** Noh need, kes midagi enam ei süö või joovad vett ja siis vahepeal õuna ka, aga ega see eriti tervisele küll hea ei ole, pigem ohtlik.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te süöte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate?

Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Ma süön tegelt perega vähe koos, neid pole kodus eriti. Mu pereliikmed on ema, isa ja vend.... vend on 16. Aga rohkem on ema kodus ja teeb süüa, meil tehakse kodus ikka päris sageli süüa. Tegelt teen mina süüa ja ema teeb ja isa ka tegelt. Iga päev ostame poest toitu, aga mitte neid, mis juba ära tehtud on. **Mis mõtte ära tehtud on?** No neid me ei osta, mis valmis on tehtud, tavaliselt ostame neid asju, mis vaja on, sest koguaeg on asjad otsas ja siis nendest asjadest teeme. **Kui te iga päev poest süüa ostate, kas te teete iga päev ka kodus ise süüa ning sööte iga päev terve perega koos?** Iga päev ostame küll süüa, aga no iga päev ikka süüa ei tehta, vahel isa alles hilja toob süüa ja siis sööb igaüks siis kui koju tuleb ja siis teeb võileiba või mina süön krõbuskeid ka.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Tavaliselt süön koolis seda, mida mulle antakse, aga tavaliselt see mulle ei maitse. Mina eelistan tegelikult seda, et ise kodus süüa teeme, need toidud maitsevad mulle. **Aga, mis vahe on koolis pakutaval toidul ja Sinu kodus valmistatud toidul?** Ema teeb rohkem nii, et kas kana või pihve või siis liha, aga koolis on tihti supid ja need mulle eriti ei maitse ja siis mingid kastmed mulle ka väga ei maitse....mingid asjad on head ka tegelt....no makaronid hakklihaga ja kartulipuder ja siis vahel on ka pihve.

Nendel päevadel, kui ma trenni lähen, siis ma ei söö enne trenni mitte midagi...no nii umbes mitu tundi. **Miks sa ei söö enne trenni minekut?** Siis on jube vastik pärast trennis olla, ma käin sulgpalli mängimas, aga pärast ostan küll šoksi või komme. **Kui tihti sa nädalas trennis käid?** Kaks korda nädalas.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks(kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Ma arvan, et ikka tervislikud toidud on olulised, sest nii on ju su organismil vajalikud ained olemas, mida vaja on. **Kui sa toitu kuskil kohvikus valid, siis mille järgi sa valid, et mida süüa?** Tavaliselt ikka selle järgi, mis mulle maitseb ja mis jube kallis ikka ka ei ole....no saiakesed ja siis mingid lihapraad maitsevad mulle alati, kana just põhiliselt.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Päris tihti süön ikka tervislikku toitu, ma ei tea, ma arvan küll et see, mida ma süön on tervislik, sest seal on vajalikud ained sees. **Millised vajalikud ained seal sees on?** No kui ma piima joon, siis piim on ju kasulik ja liha peab ka sööma ja salatid on tervislikud, seal on palju vitamiine sees. Vältida püüan šoksi...krõpse ja no sellist toitu põhiliselt. **Kui tihti Sa šoksi sööd?** Eriti ei söö, ma ei tea, vahest ainult süön, täpselt ei teagi.

6. Mida mõistad mõiste all fast food ? Selgita palun! Too näiteid!

See on kiire toit ja kindlasti rasvane. **Mis mõttes kiire toit?** Selle saab ruttu kätte, kui seda osta, teevad kiirelt. **Milliseid toite oskad nimetada, mis fast food'i alla käivad?** No....hamburgeid ja friikad ja pizzad ja igast Fantad ja Colad.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisealaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisealast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Peale seda, kui mulle räägiti, mis nende sees on, ei taha ka neid eriti ja et mida nad sisaldavad ka, siis on küll tunne, et ei taha neid üldse enam. Coca-Cola ja chipsid on ikka hästi ebatervislikud. Chipsi pakenditelt ikka vahest vaatan, et mida seal sees on, etkui palju süsivesikuid on ja...nojah seda põhiliselt vaatangi. **Mida Coca-Cola ja chipsid sisaldavad sellist, mille pärast sa neid süüa-juua ei taha enam?** Hästi palju ebatervislikke aineid on seal sees, jube palju rasva ja suhkrut ja siis toiduvärve ka. **Kes sulle rääkis sellest, et Coca-Cola ja chipsid sisaldavad palju ebatervislikke aineid?** Ema rääkis, ta uurib selle kohta.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Seda ma ei tea, mis need E-ained on....Äkki tähendab, et need on ebatervislikud ained...äkki tähendab?! Kui tähendab, siis on neid aineid põhiliselt kiirtoidus, sest need on ju rasvased ja palju suhkrut on seal ju ka...

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Ma jälgin seda vahest tegelt, siis kui viitsin. Ma loen, et palju see asi süsivesikuid ja valke ja selliseid asju annab. **Miks sa see sind huvitab?** Lihtsalt põnev teada, aga ma ikka ju ostan kui see asi mulle maitseb.

10. Milliseid toitumisealaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumiseiga seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumiseiga seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Tervisliku toitumise kohta räägib mulle palju ema, kes on treener...ega ma eriti ei otsi küll toitumise kohta käivat infot...internetist küll ei otsi. Koolis me natukene räägime, aga mitte palju. Kodus tegelt räägime kõige rohkem ja tegelt sõpradega kõige vähem

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Kõige rohkem ikka usaldan vanematelt..põhiliselt emalt saadud infot...no ta on treener ka ja siis ta uurib neid ja teab neid asju. Mujalt ma eriti küll ei viitsi midagi otsida, ema niigi räägib ju.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei soovi.

LISA 4: D (15-aastane, Keila Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Liha ja kolm kartulit, klaas vett, kukkel. Hommikul sõin kaks juustuvõileiba ja klaas piima

- Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitutesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Sellepärast, et neid asju oli kodus ja mul oli nende isu ka. Need asjad meeldivad mulle väga ja suhtun neisse hästi, sest need on ju hea maitsega. Ma arvan, et need on väga maitsvad toidud.

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Tervislik toitumine on selline, et inimene hoidub rohkest rasvast ja siis ei söö rämpstoitu. Inimene tarbib palju puuvilju ja juurvilju.

- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Seda, et minu arvates on tervislik toitumine see, et sa sööd korralikult ja teatud asju.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma arvan, et toitun tervislikumalt kui enamus minu vanuseid. Kõige enam on levinud ikkagi rämpstoitu tarbimine ning seda ikkagi suurtes kogustes ka. Pidevalt süüakse hamburgere ja chipse ja coca on ka põhiline jook, mida paljud joovad. Tavaliselt paljud minu sõbrannad ütlevad, et nad on paksud ja tahavad dieeti pidada, kuid tavaliselt sellel pole absoluutselt mõtet, sest nad natuke aega peavad ja siis söövad jälle hamburgere ja paljud ei ole ka paksud kuigi söövad rämpstoitu.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Kuidas, kunagi, täiesti erinevad on meil toidud...et vahel sööme ühte ja siis teist...Aga igal õhtul sööme ikka koos. Iga päev teeb ema meil süüa ja siis sööme kõik koos- mina ja ema ja kasuisa. Põhiliselt teeb ikka ema süüa, aga vahel olen mina ka ikka teinud. Valmistoitu ostab kasuisa vahel kui tuleb hilja koju või noh

nädalavahetusel vahest...mingi kahe nädala jooksul korra ostame, siis kui oleme kuskil käinud ja ei viitsi süüa teha, aga suhteliselt harva.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Vahest olen kooli võileiba võtnud, aga kui käin sööklas söömas, siis süüa sooja toitu. Kooli ja kodutoit on ikka väga erinev, minu meelest kodus ei pöörata ikka nii palju tähelepanu. **Mis mõttes ei pöörata tähelepanu?** No, et oleks salat ja siis kõik oleks olemas, koolis on ikka kaste ja kartul ja salat ja riis. Aga kodune toit meeldib mulle ikka rohkem, ema teeb ikka põhiliselt neid asju, mis mulle maitsevad. **Mis sinu lemmiktoidud on?** Pihvid ja viinerid meeldivad ja erinevad lihad meeldivad ja kotletid ja pannkoogid ja siis erinevad makaronid kastmetega. Trennis käin küll ja enne lähen kodust läbi ja siis teen võileiba, sest seda saab ruttu.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks(kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Seda pean ikka, et kas toit on hea, sest kes see tahaks süüa toitu, mis ei oleks hea. No...kohati pean seda oluliseks, et oleks tervislik, aga ega ma sellele ei mõtle, aga tervislik toit peaks organismi tugevndama ja selleks peab ikka vahel seda sööma.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Tavaliselt süüa siis kui kodus on õuna või midagi taolist. Kui toit on toitev, siis ta on ju mingil määral ka tervislik. Põhiliselt püüan ikka süüa neid asju, mis ei oleks rasvased ja siis ma neid asju ei söö ja chipse ma ka ei söö, õudsalt harva süüa.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food* ? Selgita palun! Too näiteid!

Fast food on ju kiirtoit...igasugused hamburgeid ja friikad ja chipseid ja muud taolised.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisalaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisalast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

No natuke ikka olen...ei loe küll, mis seal kirjas on, vaevalt, et keegi üldse viitsib seda lugeda, aga see peab seal kirjas olema lihtsalt.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Need on mingid kasulikud ained? Need on vitamiinid...E-vitamiinid, need on kasulikud ained ja neid leidub õuntes...ma arvan, et üldse puuviljades ja juurviljades.

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Ei jälgigi üldse, aga kui vahel igavusest vaataksin, siis saan teada sisu ja valke ja energiat ja muid neid asju, mis seal sees on.

10. Milliseid toitumisalaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Hmm, tänu sellele, et mu paar peretuttavat on sellega seotud, nad on kaalujälgijad...minu tädi ja tema mees. Ma tean, et ei tohi süüa rasvaseid asju üldse...rasva ei tohi süüa. Sugulastelt põhiliselt saan teada, need samad, kes kaalujälgijad on. Ise ma küll kuskilt ei otsi midagi, ei ole vajadust olnud. Sõpradega õudsalt harva räägime sellest, eriti mitte.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Pigem ikka usaldan seda, mis ma vanematelt kuulen, mujalt ei otsi midagi ja ...vahest pakenditel olev info võib vaele ka olla, seda ma ei usalda, ei huvita ka eriti. **Kas sind ei huvita see, et pakenditel olev info võib vaele olla?** Ei, mind ei huvita, mis seal kirjas on.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei soovi.

LISA 5: J (15-aastane, Keila Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Kartulit sõin ja siis sõin viinerit ja kastet ja võileiba ja teed jõin. Hommikul sõin juustusaia, kolm tükki sõin ja koolis sõin 100 g porgandi salatit ja hommikul jõin kohvi ka.

- Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida sa neist toitudest arvad?**

Sest mul oli kõht tühi ja mul on juba harjumus ka, mis ma sõön ja kui palju. Need asjad meeldivad ikka, muidu ei sööks ju neid ju. Head on need asjad, kuid juustusai pole just eriti tervislik, seal on ikka palju kaloreid.

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Tervislik toitumine:

1. hommikusöök- pudru ja sinna juurde kindlasti üks klaas piima.
2. lõuna- praad või supp, midagi juua.
3. õhtu- väiksemat sorti praad ja juua

- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Et tegelikult, kui niimoodi toitunud on kõik hea.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma arvan, et ma sõön suht tervislikult..ma sõön lõunat ja õhtut küll niimoodi nagu ma kirjutasin, et praadi või suppi. Ma arvan, et suhteliselt samamoodi toitun enda klassi omadega, mõtleme küll, et rämpstoit pole kasulik, kuid ikkagi sööme seda. Muidu söövad ikka kõik lõunal kooli sooja toitu ja vahel võileibu ka, aga vahel sööme häid asju ka, et chipse ja friikaid ja pizzat. **Mis sa mõtled selle all, et chipsoid ja friikad on „head asjad“?** No seda, et need maitsevad hästi.

Natuke ikka mõned peavad dieeti ega me eriti rasvaseid toite ei söö. Paljud on suht edukad, ilu nõuab ohvreid, natuke peab ikka jälgima, ma arvan, et rasvast ja ebatervislikku toitu ei sööks. **Kas neile, kes dieeti peavad, on sinu meelest dieedipidamine vajalik?** No selles mõttes eriti ei ole, et nad oleksid paksud, aga kui pidevalt rasvast süüa, siis vahel peab ikka nendest loobuma ja dieeti pidama...ma arvan.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Mul on kodus head toiduharjumused. Kaks korda sööme täiesti normaalselt...perega koos. Ema ja kasuisa ja õde on 3aastane ja vend 1aastane. Ema teeb meil alati süüa, harva teeb kasuisa ja väga harva ostame poest valmistoitu. Hommikuti vaatan ise, mis ma sõön, kasuisa on tööl ja ema magab. **Miks sa arvad, et sul on kodus head toitumisharjumused?** No meil on alati toit valmis tehtud ja ema teeb erinevaid toite ja salatid on ka valmis tehtud. Meile väga maitsevad.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Iga päev ostan porgandit ja käin sööklas söömas ka. Eriti kooli- ja kodutoit ei erine, ma olen niimoodi harjunud sööma nagu kodus ja koolis süüa, aga kodutoit on ikka maitsvam ja parem. Trennis ma ei käi kuskil.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks (kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Seda pean, et oleks tervislik ja kodus süüa kõike, sest kodus ongi meil kõik tervislik, sest ema on parim kokk. Loomulikult on oluline, et toit oleks tervislik, sest siis ei lähe paksuks.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Iga päev ikka natukene süüa, sest ma tean seda, et on tervislik...puuviljad ja porgand ju on tervislik ja see toit on ju ka tervislik. Rohkem süüa ikka neid, mis maitsevad ja on hea maitsega. Rasvaseid ma eriti ei süüa.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food*? Selgita palun! Too näiteid!

Kiirtoit on see, see on näiteks hamburger ja kiirtoit ei ole tervislik.

7. Kui palju sa oled kursis toitumise probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumise infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Ega ma eriti ei tea, jah nende kohta mitte midagi. Mõnikord ikka loen, et võrrelda seda teistega, et kui palju aineid seal sees on. Mis ained sind põhiliselt huvitavad? No, et rasva ei oleks palju, põhiliselt.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Ma arvan, et need on E vitamiini sisaldavad ained, aga ma pole selles eriti kindel, seda ma ei tea, et kus neid on...

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Väga harva ikka vaatan...loen, et palju see valke ja rasvu sisaldab ja muid aineid. No sest ma tahan teada, mis toidu sees on, mida ma süüa. Milliseid muid aineid? Ma praegu ei tea, aga seal on veel neid kirjas.

10. Milliseid toitumise reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Kindlasti see, et süüa tervislikku toitu ja ära süüa rämpsitoitu ning neid asju ei tohi süüa, kus on rasva ja suhkrut. Ema rääkis mulle ka ja ma ükskord lappasin ema ja kasuisa kaalujälgijate raamatut...Ega sõpradega ei räägi, eriti mitte.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Usaldan seda, mida ma kaalujälgijate raamatust lugesin, sest seal oli kõik arusaadavalt ära seletatud. Rohkem ma eriti ei tea, ei uuri ka kuskilt.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei ole.

LISA 6: L (15-aastane, Keila Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lüükan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöö teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa söid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!

Õhtul süüa kaks võileiba ja ühe saiakese ja jõin 2 tassi teed ja veel õuna ka. Hommikul süüa ühe kausi šokolaadihelbeid piimaga.

- **Miks ja just nimelt neid asju söid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa söid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Sõin šokolaadihelbeid, sest need on ainukesed asjad, mida mulle hommikuti meeldib süüa. Sõin ühe kausi täie, sest rohkem ei jaksaks ja poleks hommikul aega ka. Ma arvan, et need on paremad, kui süüa võileibu hommikul. Koos piimaga süües saan ka kaltsiumi päevase koguse enam vähem kätte. Õhtul sõin võileibu, sest muud ei olnud, aga tahtsin midagi soolast ja saiakese järgi oli isu.

B. Tervislik toitumine

- **Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Juurviljad ja puuviljad. Ei tohi süüa „häid asju“- rämpstoitu nagu kartulikrõpsud, pitsad, hamburgerid, friikad. Peab jälgima, mida sa sööd. Väherasvased toidud on ka tervislikud.

- **Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Tervislik on süüa juurvilju ja puuvilju. Rämpstoitu ei tohi süüa, kuigi see maitseb palju paremini kui muud toidud. Peab ka jälgima toitude rasva, süsivesikute, valkude ja kalorsuse sisaldust- ei tohi tarbida liiga suure rasva sisaldusega toite.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. **Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?**

Minu toitumisharjumused ei ole väga tervislikud...mmm, kuigi viimasel ajal olen püüdnud hoiduda rämpstoidust. Ma arvan, et toitun oma eakaaslastega sarnaselt, osad aga toituvad tervislikumalt. Minu eakaaslased söövad rohkem rasvaseid toite ja näiteks krõpse ja hamburgere. Neile see ei tee halba, kui nad nii söövad, mulle aga mõjuks see ja läheksin paksemaks. Minu eakaaslased ei pea dieeti minu teada, kuid nad ka jälgivad, mida nad söövad ja ei liialda rämpstoiduga.

2. **Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?**

Me sööme kodus iga üks nädala sees erineval ajal ja seda, mida me tahame ja mida kodus olemas on. Koos perega sööme vahete vahel ainult nädalavahetustel...ema on 45 ja vend on 18 ja mina olen 15. Kui koos sööme, siis sööme lõunasööki või õhtusööki. Valmistoitu ostame väga harva, kui koos sööme, siis teeme ise süüa. Kõik teeme süüa, sest kellel kõht tühi on see teeb ka. Valmistoitu ostame umbes 1 kord kuus. Põhimõtteliselt alati igaüks vaatab, mis kapist saab. Selle põhjus on see, et on vähe aega sooja toidu tegemiseks ning me tuleme kõik erineval ajal koju ka.

3. **Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?**

Koolis ma söön küll iga päev sooja toitu. Kodus ei söö iga päev sooja toitu. Kodus ei söö iga päev sooja toitu, sest me tuleme kõik erineval ajal koju ja ei jõua sooja toitu valmistada. Eelistan kodutoitu, sest see on maitsev. Kui trenni lähen, siis tavaliselt näksin kas kodus või linnas midagi. **Millised kodutoidud on sinu lemmikud?** No kui nädalavahetustel ema teeb pannkooke või mingit praadi, kanaliha näiteks, need mulle väga maitsevad.

4. **Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks(kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?**

Seda pean, et toit oleks maitsev, kuid ei tohi olla kindlasti liiga suur kogus rasvast toitu ja väga magusat, kus palju suhkrut...see tervisele hea küll ei ole. Kodus võiks meil olla rohkem toitu, mille vahel valida. Koolis võiks toit olla parema maitsega, aga kõht on tühi ja ikka süüa. Tervislikud toidud on minu jaoks olulised, aga süüa ka mitte tervislikku toitu vahete vahel...tervislik toit ei tee paksuks.

5. **Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?**

Suhteliselt vähesel määral süüa tervislikku toitu. See osa, mis ma süüa, on tervislik, sest ei ole liiga rasvane. Puuvilju püüan ka rohkem süüa. Kartulikrõpse, hamburgereid, friikartuleid, popcorni ja muid rasvast, tselluliiti tekitavaid toite ma püüan vältida.

6. **Mida mõistad mõiste all *fast food* ? Selgita palun! Too näiteid!**

Fast food ...minu meelest nagu Hessburgeri või Mc Donalds'i toit...hamburgerid, friikad ka.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisalaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisalast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Tean palju krõpsu ja coca kohta, kuid see ei peleta nende isu ning ikka ostan. Krõpsud tekitavad tselluliiti ja teevad paksuks, coca lõhub hambaid ja tekitab neerukive. Loen ikka chipsi pakendilt infot, need näitavad, et rasva, valkude, süsivesikute ja energia saamise hulka 100 g kohta.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Mmm, ei saagi aru neist...Seda ma küll ei tea, kus toitudes neid võib leiduda, üldse ei tea.

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa seal loed? Miks?

Ma jälgin küll rasvaste toitude pakenditel olevat infot, sest et ma ei taha paksuks minna. **Kui toidu pakendilt loed, et see sisaldab palju rasva, kas sa siis seda toitu ei osta?** Kui kõht väga tühi on ja isu on ka selle järgi, siis ikka ostan, aga eriti ei viitsi valida ka, sest enamvähem on kõigis vist ühe palju rasva...krõpsudes küll.

10. Milliseid toitumisalaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Tean, et tasub toituda tervislikult ja et ei tohi süüa rämpstoitu. Igalt poolt olen kuulnud, et mida ei tohi süüa, aga ise ma küll infot selle kohta ei otsi. Kodus räägime emaga koguaeg, mis süüa ja koolis sõbrannaga ka räägime.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Ma usaldan pakenditel olevat infot, sest ma arvan, et seal küll väga vale info ei saa olla. Ema juttu usaldan ka, ma ei usu, et ta mulle valetab.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei soovi.

LISA 7: A (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Jõin gaseeritud vett kolm lonksu, sõin küpsiseid kuskil 5, kartuliputru ja viinereid. Hommikul sõin 3 võileiba (singi ja juustuga) ja jõin kohvi.

- Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Õhtul sõin neid asju, sest kodus oli tehtud. Hommikul sõin neid asju, kuna see on minu hommikune menüü, rohkem hommikul süüa ei jaksa- jah mulle meeldivad need võileivad ja joogid, suhtun neisse normaalselt, tavaline söök hommikul. Eks muidugi võiks olla soe toit hommikul, aga võileivad saavad kiiremini valmis.

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Tervislik toitumine on minu meelest oma toidu jälgimine, mitte süüa palju säilitusainet sisaldavaid tooteid. Juurviljad, puuviljad ja neid mõõdukas koguses süüa. Mahla juua ja kõige parem värsket mahla.

- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Mitte palju säilitusaineid sisaldavaid asju, süüa palju õuna, porgandit, kartulit; juua värsket puuviljamahla, siis veel tomatit, kurki jne.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma ei arva, et ma toitun väga tervislikult, aga no...üsna tervislikult. Eakaaslastega toitun ma küll üpris sarnaselt, maitsetes on küll erinevusi, aga eriti rämpstoitu ei söö, kuigi poisid ikka söövad rohkem. Põhiliselt ikka süüakse neid asju, mis koolis on üldjuhul kätte saadavad ja sööklas, mida pakutakse. Kartulit ja makarone ja liha, siis puuviljad, mahlad, aga ka gaseeritud jookke ikka joome ja sööme saiakeste ja šokolaade...no neid asju põhiliselt koolis pakutakse ju. Eriti dieeti keegi ei pea, mõned ütlevad küll, et pean dieeti, aga see ununeb neil kiirelt ära...neil ei ole vajalik dieeti pidada ka, minu meelest on nad igal juhul normaalsed ja kehakaal on tasakaalus.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Tavaliselt igaüks sööb siis, kui isu on või kui söök valmis on, perega koos me küll ei söö, igaüks sööb siis kui aega on. Minu peres on isa, ta on 45, siis ema, ta on 44 ja vend on 19. Kodus tehakse süüa üldjuhul alati, kõik teevad süüa. Valmistoitu me ostame ikka ka, aga no umbes kaks korda kuus. Kui koju lähen, siis tavaliselt ei ole keegi veel süüa teinud ja siis vaatan, mis kapis on ja vahel ei tehtagi süüa, sest kõik on juba kõhud täis söönud ja ei tahagi enam.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Koolis söön iga päev ja üsna sarnane on kodutoidule, aga kodus on ikka parem, sest kui kodus keegi süüa teeb, siis teeb endale ja siis on ikka parem kui tehakse endale. Ma ei tea, minu meelest on küll mõlemad head, vahet ei ole eriti. Trennis ma ei käi kuskil.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks (kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Mm...toit peab olema ikka hästi maitsestatud ja maitsev ja kindlasti mitte mage, muidu see ei ole lihtsalt söödav, mulle küll ei maitse mage, siis ei ole mingit maitsetki. Mitte väga ei ole tervislikud toidud olulised, aga vahel ikka jälgin tervislikku toitumist, sest ma arvan, et see ei kahjusta organismi ka nii palju.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

No siis tavaliselt, kui söön mingeid puuvilju ja juurvilju ja üldjuhul on need eesti tooted, sest mul ema neid ostab. Ma ei tea, seal kus säilitusained sees on, neid ikka palju ei söö, aga muidu söön ikka kõike enamvähem.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food*? Selgita palun! Too näiteid!

Fast food on ju kiire toit, no kindlasti hamburger ja siis friikad, need saavad jube ruttu valmis, ei pea ju kaua ootama.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisealaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisealast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Natuke ikkagi olen kursis, nad on säilitusaineid täis ja jubedalt kaloreid ja rasvu ja muid selliseid asju, mida ei tasuks eriti süüa.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Sellest ei saagi aru...ma ei tea, mis see tähendab.

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Vahel jälgin, no siis kui midagi huvitab, et palju näiteks kaloreid saan, aga eriti ei jälgi. Kas sa seda ka pakendilt vaatad, et kas toidus on säilitusaineid? Tegelt ei vaata, mõnedel asjadel juba nagu nii tean, et seal on sees ja seda tean ka, et kus säilitusaineid ei ole sees. Millistes toitudes ei ole säilitusaineid sees? No puuviljades ja juurviljades ja lihas ja jogurtis ei ole.

10. Milliseid toitumisealaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist,

trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Seda ma tean, et hommikusöök söö ise, lõunasöök jaga vaenlasega ja õhtusöök anna vaenlasele. Mulle õeldi seda toitlustus nõuandlas. Ise ma küll infot ei otsi. Kodus ja koolis küll eriti ei räägi, ainult nii et, mis maitseb ja mis ei maitse, aga muud ei räägi. **Miks sa toitlustus nõuandlas käisid?** Ma ei tea, emaga vist käisime seal.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

No põhiliselt usaldan ennast, et see mis mulle maitseb ja meeldib ja kui välimus on toidul ka hea ja kui ise olen maitsnud... ja siis mis teised ütlevad, et see asi oli jube hea.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei ma ei usu.

LISA 8: K (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- **Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Õhtul sõin ühe kausi suppi, ühe pisikese koogitüki, kaks klaasi vett. Hommikul sõin kaks võileiba singi ja kurgiga ja tassi kohvi, kaks kommi.

- **Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Kuna kodus oli just see õhtusöök, siis sõingi ja hommikul ka sellepärast. Need asjad meeldivad, kui ei meeldiks, siis ei söök ka. Suhtun neisse nagu toitu ikka, ma arvan.

B. Tervislik toitumine

- **Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

1. kolm korda päevas süüa sooja toitu
2. kindlasti klaas vett päevas.
3. natukene magustoitu
4. mitte rämpstoit
5. mitte liiga palju süüa koguaeg
6. puu- ja juurviljad

- **Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Et päevas peaks kindlasti vähemalt kolm korda sööma normaalset ja sooja toitu. Hommikul peaks klaasi vett jooma, et organism ärkaks. Magusat meeldib kõigile süüa ja see ergutab keha..veits. No ja siis, et normaalses koguses ka süüa ja loodulikku toitu peab ka sööma. **Mis mõttes loodulikku toitu?** Selliseid asju, mis on puhtas looduses kasvanud...enda kodus näiteks, siis ei ole reostatud mingi linna tolmudega ja autogaasidega...kuigi kui ikka linnas elad, siis on ikka reostatud.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks

just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma söön suhteliselt tervislikult ja normaalset toitu, kindlasti on meil mingit moodi sarnased, et kuidas toitume, sest enamuse sööb koolisööki ja siis puhvetist ka...enamus klassikaaslasti söövadki puhvetist ostetud sööki...kooli saiakesi ja spordijooke. Kooli ajal ei tohi poes käia ja siis kõik ostavad koolist süüa. Ei peagi keegi dieeti, kõik söövad nii palju kui tahavad. Noored inimesed ei peagi dieeti pidama, nad võivad kõike süüa, ükskõik mida ja millal. **Kas sina ka puhvetist saiakesi ja spordijooke ostad?** Mina eriti ei osta, ma söön ikka põhiliselt koolisööklas, aga vahel ostan muidugi. **Kas teised käivad koolisööklas sama tiheidalt söömas nagu sina?** Ei käi, meie pinginaabriga käime, teised ikka ostavad põhiliselt puhvetist.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Kodus on sellised, et...kõik söövad meil peres kolm korda sooja ja korralikku toitu. Hommikuti söön kasuema koguaga koos, aga terve perega sööme nädalavahetustel koos. Peres olen mina, isa, kasuema, õde, aga tema ei ela meiega koos ja vend, ta ei ela ka meiega koos. Tavaliselt valmistab toitu kasuema...vahel harva mina või isa. Valmistoitu ostame harva, kuna kasuemale meeldib süüa teha. Väga harva on selliseid juhtumisi kui keegi süüa ei tee. Põhjus on ainult selles, et kui mina üksi kodus olen ja ei viitsi süüa teha.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Koolis söön lõunasööki, mis sööklas pakutakse, puhvetist ostan harva saiakesi. Põhimõtteliselt ei erinegi kodutoidust...mõlemad on samad, toit on sama, mida koolis söön. Enne trenni ma ei söö, ainult vett joon. **Mis trennis sa käid?** Kergetõustiku.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks (kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Et toit oleks mitmekesine. Kodus tahan, et toidu juures oleks kindlasti kaste või salat...koolis tahan, et jook oleks kõrval ja lemmikrestos hea jook ja mitmekesine toit salatiga. On küll olulised tervislikud toidud, aga ma olen viisteist ja söön seda, mida tahan. Ainult rämpstoitu ei söö palju, heal juhul üks kord kahe kuu jooksul.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Ma söön iga päev puuvilju ja joon klaasi piima. Miks ma arvan, et on tervislik...no selleks, et, kuna toidus pole rasva ja et ma ei söö koguaga ühte toitu...kuna ühest toidust ei saa kogu seda vitamiine, mida inimene vajab. Ma püüan rohkem süüa puuvilju ja juurvilju ja ei söö eriti krõpse ja rämpstoitu.

6. Mida mõistad mõiste all fast food? Selgita palun! Too näiteid!

Ei teagi, mida mõelda...**Kas sa ei ole sellist mõistet varem kuskilt kuulnud?** Ei ole vist jah.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisealaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisealast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Kui chipse palju süüa, siis see tekitab palju rasva ja tekib organismidega probleeme...ja kui palju cocat juua, läheb inimene paksuks, no kui ta just palju trenni ei tee. Ja coca teeb hambad kollaseks...see kahjustab hamba pealiskatet. Aga isu on ikka nende järgi ja ikka vahel söön, kes ei sööks. **Kas sa chipsi pakendil olevat infot loed?** Jube harva... ei loe eriti.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Ei tea...kindlasti E-ained võivad olla mürgised...võib-olla. Nagu, kunagi näitas telekas, et väikeste laste pulgakommides on teatud E-ainet palju, mis ei ole lastele hea. **Millised need ained on, mida pulgakommides võib olla ja mis ei ole lastele head?** Mingid mürgised ained, ma arvan. **Kas mürgiseid ained pannakse laste pulgakommide sisse?** See on küll huvitav küsimus, seda ma küll ei tea, kas võib panna siis mürgiseid aineid pulgakommidesse...lapsed söövad neid ju...äkki nad päris mürgised ei ole, lihtsalt ei soovita neid aineid süüa...ma ei tea täpselt, ausalt...

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Sealt ma loen tavaliselt energiat ja valku, seda ka ainult huvipärast, muidu ma vaatan seda harva.

10. Milliseid toitumisealaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Toitumisalaseid reegleid või? Seda tean, et üks klaas vett hommikul kindlasti juua, kindlasti peab jooma piima ja siis piimatooteid üldse sööma, siis puuvilju ja juurvilju tuleb süüa, sooja toitu peab sööma ka kolm korda päevas ja just neid asju, kus rasva ei ole. Kindlasti kohe pärinevad need kodust ja sugulaste juurest ka, kus söödi kolm korda päevas kõik koos söögilaua taga, alati. Ise ma küll ei otsi ja koolis räägime harva ja sõpradega ei räägi ka. Kodus räägime küll viimasel ajal tihti, sest me kõik peaks rohkem liigutama ennast

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Kõige rohkem ikka vanemaid, nad on vanemad ja teavad paremini neid asju ja miks nad peaksid mulle valetama, ma arvan, et nad tahavad ikka head mulle.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Mkõõ, ei soovi.

LISA 9: G (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa söid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Õhtul sõin ma taldriku täie salatit (kana, kartul ja köögiviljad) ja jõin klaasi piima, täna hommikul sõin ühe võileiva ja klaasi piima ja koolis sõin ühe saiakese.

- Miks ja just nimelt neid asju söid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa söid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Salatit sõin, kuna see oli õhtusöögiks ja taldrikutäie sõin, kuna ma rohkem ei tahtnud. Ühe võileiva sõin, kuna ma ei jõudnud rohkem süüa. Mõlemad maitseid ja meeldisid mulle. Saiakese sõin, kuna kõht oli tühi.

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

1. väikestes kogustes ja tihti söömine.
2. mitmekesised söögid.
3. vesi
4. kolm korda päevas soe toit
5. väherasvased söögid
6. piim ja piimatooted kindlasti.
7. juurviljad ja puuviljad

- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Et vett tuleb päevas vähemalt korra juua, piima tuleb ka juua ning igasuguseid vilju ja vitamiinirikkaid asju tuleb ka igapäev süüa.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Enamasti toitun tervislikult, kuid aeg-ajalt söön ka rämpstoitu. Ma täpselt ei tea, et kuidas minu eakaaslased toituvad...nagu ei oska siis ka võrrelda. Ma arvan, et poisid söövad umbes kümme korda rohkem, meil koolis

söövad küll nad pidevalt...ja paljud tüdrukud koolis üritavad ennast näljutada. Kuigi on ka normaalselt toituvaid lapsi, kes meie klassis käivad. Enamasti süüakse ikka rämpstoitu ja toitutakse ebaregulaarselt. Koolis süüakse palju saiakesi. Enamused, need, kes dieeti peavad ei suuda seda kaua teha ja annavad alla ja minu meelest küll on dieet selles eas mõttetu.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Ma söön kodus seda, mida ema teeb...väga harva sööme suppi. Mu peres on kasuisa, ema, väike aastane õde ja suurem õde, ta on 14. enamasti oleme ikka kõik õhtusöögi ajal kodus, kuid sööme eraldi, mina söön põhiliselt enda toas. Enamasti teeb ema ise süüa, vahest harva, kui ta ei viitsi teha, siis toob valmistoitu ka. Ema ikka teeb süüa ja poes käime siis kui midagi vaja on...erinevalt käime poes igal nädalal, mingeid kindlaid päevi küll ei ole, millal käime. Kui ema pole kodus, siis vaatame küll õega, mis ise kapist kätte saame ja ega lõunal palju süüa ka ei taha, lõunal näksime põhiliselt ja hommikul teen võileibu.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Koolis söön ka seda, mis antakse, aga selle erinevusega, et koolis on veidi mitmekesisem toit...no näiteks suppe on koolis ja kui mulle koolitoit ei maitse, siis jätan selle alles, kodus ma toitu alles ei jäta. Koduse söömise harjumus on parem, ma arvan. Peale kooli söön tavaliselt võileiba, kuna ei taha palju süüa enne õhtusööki, muid ma ei jõua õhtusööki süüa ka. Trennis ma ei käi kuskil.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks(kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Kõige olulisem on ikka toidu maitse, kui mulle toit ei maitse, siis ma ei taha seda...olgu ta nii rasvane või tervislik kui tahab. Tervislik toit on ikka oluline, aga maitse on siiski tähtsam, minu jaoks küll.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Ma söön palju näiteks juurvilju ja puuvilju ja joon vett päris palju, siis söön veel kolm korda päevas sooja toitu, kindlalt...ja rämpstoitu söön suht harva.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food* ? Selgita palun! Too näiteid!

Kiirtoit on see ehk hamburgerid, friikartulid, pizza ja muud väga rasvased toidud. Neid ei tohiks väga tihti süüa, aga vahest ikka võib, iga üks sööb ja midagi hullu pole.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisealaste probleemidega, mida pidev chipsoid söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisealast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Mina küll pakenditelt infot ei loe, kuna ma söön chipse piisavalt harva ja pealegi olen ma suhteliselt kursis sellega, mida liigsöömine teeb. Coca-Colat joon ma ka harva.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Ei saa sellest aru.

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Ei loe neid eriti, kuna ei huvita need mind eriti.

10. Milliseid toitumisealaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Toitumine ja tervislik toitumine meil seltskonnas pole eriti teemaks...vahet harva ainult. Kas sa ise otsid toitumisega seotud teemade kohta käivat infot näiteks internetist, ajalehtedest, ajakirjadest? Mõeld, ei otsi, eriti ei huvita, sest ma juba tean ka, et mida tuleb süüa ja mida eriti pole kasulik süüa.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Ma ei mõtle sellistele asjadele üldse ja maitse asjus usaldan sõpru ja vanemaid, reklaamiohver eriti pole ma. Ma söön siiski seda, mida tahan ja mis maitseb.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei soovi.

LISA 10: H (15-aastane, Väike- Õismäe Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöös teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa sõid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Õhtul sõin 2 lõiku pizzat ja jõin tassi teed. Hommikul sõin 4 võileiba ja 2 tassi kohvi.

- Miks ja just nimelt neid asju sõid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa sõid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Sõin, kuna mulle need asjad kõik maitsevad. No, tegelikult pole pizza just kõige tervislikum ja nii...kuid isu oli küll.

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikyõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

1. õigel kellaajal söömine.
2. õiged kogused
3. õiged, kasulikud joogid, siia kuulub kindlasti piim.
4. kõik aedviljad.
5. puuviljad
6. juurviljad
7. soojad toidud (mitte näksimine).

- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

Ma mõtlesin seda, et tegelikult tuleks alati süüa normaalses koguses, õigel kellaajal, normaalset sooja toitu, mitte näksida...kogu aeg...no siis kui tahad. Peale kella kuut pole tervislik...kasulik enam ka süüa.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitude sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma arvan, et ega ma ei toitu dieeti ega piisavalt tervislikult, kuna viimasel ajal näksin, kui kõht on väga tühi, pole nagu aega süüa või noh nii. Aga seda ma arvan küll, et toitun suhtkoht samamoodi, kui minu eakaaslased...samasugused on meil toitumised nagu minulgi on neil ikka...kuigi usun, et nad söövad ikka normaalsemalt kui mina. Eks nad söövad krõpse ja joovad gaseeritud jooke ja friikaid ja saiakesi. No nad räägivad, et peavad dieeti, aga see on enamasti niisama loba....hmm, need, kes seda minu kuuldes rääkinud on, need küll ei peaks dieeti pidama, see on minu arvamus.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Tavaliselt ema ja isa sunnivad sööma sooja toitu, muidugi...alati sunnivad. Nad hakkavad pahandama, kui ma niisama midagi hamba alla pistan ja tegelen edasi oma asjadega või lähen hoopis välja ja ei söö või võtan midagi näksimist kaasa. Ema on 35, isa 34 ja mina 15. Isa jõuab alati kõige hiljem koju, nii et sööb meiega õhtul, mina ja ema tavaliselt näksime lõunal midagi...tegelt, kuidas, kunagi. Süüa tehakse suht sageli ikka ja ema tavaliselt teeb, vahest isa ja mina ka. Tavaliselt valmistame ikka kodus söögi ise, aga salateid ostame poest ja nii...Tavaliselt me näksime ise midagi, aga see pole alati nii, kuna isa ei ole alati kodus ja tuleb hilja ja mind ka ei ole ja ema ei hakka endale kogu aeg ka süüa tegema...no sooja sööki.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Vahest käisin koolis sööklas söömas, aga hetkel küll ei käi...no tavaliselt ma ei söögi koolis, pole aega...kui koju jõuan, siis vaatan midagi hamba alla...nagu tavaliselt. Ma arvan, et eelistan ikka seda, kuidas kodus süüa, kuigi sellel ka väga suurt vahet pole ju. Ma ei söögi eriti midagi, tegelt võib-olla vahest võtan midagi..pole nagu kindlat toitu, kunagi ega ka põhjust. Peale ega enne trenni ei söö ma, kunagi. **Mitu korda päevas sa sööd ja mis sinu lemmiktoit on?** Hommikul süüa ja siis paar korda näksin midagi ja õhtul süüa ka midagi. Lemmiktoit? Pizza, võib-olla.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks(kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

No, et see oleks normaalne, täidaks kõhtu, et see ei upuks rasvast, oleks juurvilju seal sees. Mitte väga palju magusat ei tohiks ka süüa, nii hammaste pärast kui ka üldse tervisele on kahjulik palju suhkrut süüa.

No..., kuna juurviljad on kasulikud, me õppisime bioloogias, et porgandis on A-vitamiini, see on kasulik silmadele. Tervislikud toidud on kindlasti olulised, mulle üldse meeldivad jäneste toidud ehk siis juurviljade salatid, palju kapsast ja porgandist ja nii. Tervislik toit on kõigi jaoks oluline. **Miks?** No, et terve oleksid, ma arvan see on põhiline.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Püüan rohkem aedvilju tarvitada, need on kasulikud. Ega ma eriti midagi ei väldi, jube rasvaseid asju ei tahaks eriti süüa, südame ajavad pahaks.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food* ? Selgita palun! Too näiteid!

Kiirtoit, no toit, mida ostetakse kaasa või süüakse autos, kui on kiire. See on rämpstoit, friikad, hamburgerid, no jne.

7. Kui palju sa oled kursis toitumisalaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisalast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Pidev chipside söömine teeb su paksuks. Ma ei loe tavaliselt chipsi pakenditelt olevat juhendit, vahest süüa neid, põhiliselt väga ei söö.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Ei tea sellest midagi.

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa sealt loed? Miks?

Eriti ei jälgigi, ei viitsi, pole mõtet ju ka, see peab seal lihtsalt kirjas olema...muidu nad ei tohigi neid ju toota.

10. Milliseid toitumisalaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Ei tohi, pole hea peale kuut enam süüa. Isa räägib mulle, ta jälgib koguaeg selliseid asju, ta loeb ja siis räägib. Ajakirjadest on seda võimalik eriti lugeda ja teada saada, kodus küll räägime, sest isa räägib, sõpradega kuidas, kunagi, vahest harva.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Mina ei tea, isa loeb palju, aga ta tahab nii tihti mulle sellest rääkida, et ma ei viitsi teda eriti kuulata. Vahest olen ajakirjast ka lugenud. **Mis ajakirjast sa oled lugenud?** Tervis vist käib meil, sealt vaatan ikka selle kohta.

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei usu.

LISA 11: I (15-aastane,Väike- Õismäe Gümnaasium)

Süvaintervjuu kava

Tere,

Olen Madli Metsar ja viin Tartu Ülikooli Ajakirjanduse ja Kommunikatsiooni Instituudi Avatud Ülikooli tudengina läbi uurimust teismeliste linnatüdrukute arvamustest toiduriskidesse. Intervjuude andmeid kasutan

enda bakalaureusetöö kirjutamisel. Intervjuud ma lindistan ning kui olete nõus, siis avaldan enda uurimistöö teie eesnime.

I Sissejuhatav harjutus

Mõttekaart:

A. Toidukaart

- Ole kena ja kirjuta paberile üles kõik, mis sa söid/jõid alates eile õhtust samal ajal kuni praeguse ajani. Pane kirja ka kogused!**

Õhtul: tee 3X, juustu võileib. Hommik: piim, nussasai. Päeval: singivorm, šokolaad, kakao, pizza (ühe lõigu), porgandi salat.

- Miks ja just nimelt neid asju söid? Miks just nii palju? Kas sulle need toidud/joogid, mida sa söid meeldivad? Kuidas sa suhtud neisse toitudesse? Mida Sa neist toitudest arvad?**

Õhtul kodus ma ei leidnud külmkapist midagi muud, koolis oli ainult singivorm....muidu mulle tegelikult maitseb singivorm, aga kooli oma ei maitse tegelikult, aga koolis muud ei olnud. Õhtul ma tegelikult rohkem ei tahtnudki süüa, tee tegi juba kõhu päris täis....ja üks võileib oli täitsa ok, rohkem ei mahtunudki. Hommikul ei olnud mul rohkem aega, kiire oli.....muidu oleks tegelikult veel nussasaia söönud. Singivormi anti koolis selline kogus ja mul oli kõht jube tühi ning sõin nii kõik ära.

Mis mõttes, kuidas ma suhtun neisse toitudesse? **Kas Sinu meelest on need täitsa normaalsed toidud, mida õhtuks, hommikuks, lõunaks süüa?** Nojah, täitsa ok, lihtsalt need oleksid võinud paremad olla, noh, et singivorm oleks võinud parem olla, aga nussasai on hommikuti minu lemmik, seda oleksin tahtnud rohkem süüa ja eile õhtul tegelikult ei olnudki muud isu, kui juustuleiva isu ja tee mulle jubedalt maitseb, seda ma joon kodus olles ikka pidevalt.

B. Tervislik toitumine

- Ole kena kirjuta paberile mõiste „tervislik toitumine“ ning kirjuta/joonista selle mõiste juurde kõikvõimalikke seoseid, mis sulle tervisliku toitumisega seonduvad (seostuvad).**

Paberile joonistas tütarlaps porgandi, kapsa ja klaasi veega.

- Selgita palun, mis sa paberile kirjapandud mõistetega/piltidega täpselt mõtlesid!**

See on mul lihtsalt peas, et porgand, kapsas ja vesi on jube tervislikud. Tegelikult kõik muu on ka tervislik, kui rämpstoit välja jätta. Aga kapsas ja porgand ja vesi need on põhilised, need tulevad kohe meelde, kui keegi kuskil räägib. **Millest räägib?** Noh, et tervislik toit ja dieet.

II Süvaintervjuu küsimustik

1. Kuidas sa hindad enda toitumisharjumusi tervislikkuse seisukohast? Kui sa võrdleksid oma eakaaslaste toitumisharjumusi enda omadega, siis kas te toitute sarnaselt või erinevalt? Millised on sinu eakaaslaste üldised toitumisharjumused? Milliseid toite nad sagedamini söövad, mida joovad? Miks just need toidud on populaarsed? Kui palju sinu eakaaslased dieeti peavad? Mida nad selleks teevad? Kui edukad nad on dieedi pidamisel? Kuidas sina hindad, et kas neile on dieedi pidamine vajalik?

Ma tegelikult väga hästi või noh mitte väga hästi ei hinda. Söön rämpstoitu ka ikka. Teised söövad tegelikult erinevalt, nad söövad iga päev krõpse ja šokolaade ja cocat ja energijooke ka joovad....poisid enamused söövad neid ja energijooke ka poisid ikka rohkem, aga muidu on sarnased küll. Kõik söövad tegelikult krõpse ja šokolaade....poisid ja tüdrukud. Koolis ei müüdagi eriti muud...ongi krõpsud ja saiad ja šokolaad.

Sõbranna peab dieeti väga palju, teistest väga vähesed. **Milline tema dieedipidamine välja näeb?** Ta ei söö koolis üldse, naljutab ennast....no vahest ikka sööb, aga ta on ikka väga peenike. **Mis ta siis sööb?** Salatit ja piima. Ta on tegelikult väga edukas, ma usun temasse. **Mis mõttes ta on edukas?** Dieedipidamises, aga minu meelest tal seda vaja küll ei ole, ta on sama peenike kui mina.

2. Millised on sinu kodused toitumisharjumused? Kui sageli te sööte perega koos (kes on sinu pereliikmed ja kui vanad nad on)? Millistel toidukordadel? Kui sageli tehakse teie kodus ise süüa (alati? sageli? mõnikord? harva?) Kes teil kodus toitu valmistab? Kui sageli te poest valmistoitu ostate? Kui sageli on teil kodus olukord, kus keegi ei valmista sööki- igaüks vaatab mis kapist saab? Mis on selle põhjuseks?

Kindlad kellaajad on ja peaaegu iga päev sööme koos (ema ja isa on kuskil nelikümmend ja vend on 21). Õhtul sööme alati peaaegu koos ja hommikul ka vahest, vahest ei jõua kõik hommikut süüa. Meil teeb ainult üks inimene süüa, ema teeb, ta on kodus. Harva ostame valmistoitu, ema teeb ise ikka minu meelest. Sihukest asja ei ole eriti, et süüa ei ole tehtud, aga vahest ma ei taha seda sööki, mis ema on teinud, vahest teleka ees läheb kõht tühjaks, siis teen ise võileiba, teised ka ikka teevad...isa ja vend söövad täitsa öösel, kui telekat vaatavad.

3. Kuidas sa koolis sööd? Kuidas see erineb kodustest toitumisharjumustest? Millest see sinu meelest tuleneb? Millist harjumust sa eelistad, kas seda, kuidas koolis või kuidas kodus sööd? Kui sa pärast kooli veel trenni või mõnda huviringi lähed, mida sa vahepeal sööd? Miks just seda?

Iga päev, söögivahetunnis. Väga ei erine, kodus on parem, koolis on külm toit. **Kas soe toit on ära jahtunud?** Koolis on praed täitsa külmad, juuksekarvad on ka sees, aga koolis on kõht alati tühi ja siis ikka süüa neid sööke. Kodust toitu eelistan rohkem. Ma käin matemaatika eratunnis, siis ostan pirukat või pizsat ja mahl. Sellepärast, et ma ei saa valmistoitu osta, mul ei ole seda kuskil süüa.

4. Mida sa pead toidu valikul kõige olulisemaks (kodus, koolis, lemmikrestoranis)? Miks sa pead just nimelt neid asju oluliseks? Kas tervislikud toidud on sinu jaoks olulised? Miks on tervislik toit sinu jaoks oluline?

Ma ei saa aru. **Kui sa hakkad sööma, siis mille järgi sa otsustad, et mida sa sellel hetkel sööd?** Koolis süüa parema meelega praadi põhiliselt, sest see on kõige parem, aga kui on supp, siis süüa seda ka, supid on külmad...ei ole eriti isuäratavad, aga siis muud ei ole ka ju. Kodus süüa peaaegu kõik, tulen koju ja kõht on juba tühi, süüa kõike. Kui kuskil väljas süüa emaga või isaga, siis süüa lihapraadi, suppe eriti ei söö. Sööb peab hea välja ka nägema, aga koolis mul on kõht tühi tavaliselt, sellepärast süüa. Tervislik toit? On oluline, kui ma sööks koguaeg rämpstoitu, siis ma jääks haigeks....tegelikult juba jäin, mul tulid maohaavad ja nüüd ma eriti enam ei söö. **Mida sa ei söö?** Rämpstoitu.

5. Mil määral sa sööd enda meelest tervislikku toitu? Miks sa arvad, et toit, mida sööd, on tervislik? Milliseid toiduaineid sa püüad rohkem tarvitada? Milliseid aineid sa püüad vältida?

Iga päev süüa. Sellepärast, et ma arvan, et see ei ole rämpstoitu. Ma süüa rohkem soolast kui magusat. Vahest mul tuleb magusa isu, siis süüa šokolaadi. Herneid ma ei söö.

6. Mida mõistad mõiste all *fast food*? Selgita palun! Too näiteid!

Kiirtoit- nagu burgerid, drive in, friikartulid, karastusjoogid

7. Kui palju sa oled kursis toitumisealaste probleemidega, mida pidev chipside söömine, Coca-Cola joomine jne võib põhjustada? Räägi sellest natukene! Kas loed chipsi pakenditel olevat toitumisealast infot? Mida seal kirjas olevad tabelid sinu meelest tähendavad?

Mis see tähendab? **Mis sa arvad, mis võib juhtuda, kui pidevalt chipse süüa ja Coca-Colat juua?** Ma arvan, et....mõnel läheb kõht lahti, ei ma ei tea tegelt....maohaavad tulevad ka, omad kogemused. Ei loe, mis seal kirjas on. Et palju on rasvu ja palju säilitusaineid. **Mis need säilitusained on?** Säilitusained on need, et noh, et chipsid paremini säiliks....et kauem säiliks.

8. Kuidas sa saad aru sellisest mõistest nagu E-ained? Kirjelda enda sõnadega? Millistest toitudest võib neid leida?

Aa, need on need, vist olid hästi kahjulikud, kas need on need, kus on „e“ täht, jajah need on kahjulikud. Krõpsudes ja maiustustes on....ma ei tea tegelikult. **Miks E-ained kahjulikud on?** Haigeks võib jääda, minul tulid ju ka maohaavad.

9. Kui sageli sa jälgid toiduainete pakendil olevat infot? Mida sa seal loed? Miks?

Vahest vaatan säilitusaineid...huvitab. **Miks sind huvitab?** Tahan teada, mida ma süüa, aga ma süüa nagu nii ära, sest vaatan alles pärast kui olen ära ostnud. **Mida see teadmine sulle annab?** Et, mis ma süüa, et kas süüa rasva ja säilitusaineid....tegelikult ma tean, et seal säilitusaineid sees on.

10. Milliseid toitumisealaseid reegleid või soovitusi sa tead? Milliseid tervisliku toitumise soovitusi sa tead? Kust pärinevad sinu toitumisega seotud teadmised? Kas otsid ka ise infot internetist, trükimeediast (ajalehed, ajakirjad)? Kui sageli vestlete toitumisega seotud teemadel koolis, kodus, sõpradega?

Peale kuut õhtul ei tohi süüa....rohkem ei tea....tegelikult tean, aga ei tule meelde. Tervislikkus ja õigetes kogustes. Mmm....vanemad on rääkinud, et mida tuleb süüa ja ise ka netist ja vahest otsin kodus netist. Kodus iga päev, ema räägib iga päev mulle. Sõbrannaga vahest söögivahetunnis räägime, et seal on pekkitükke, et seda ma ei söö. **Kas sa räägid selle sama sõbrannaga, kes dieeti peab?** Jah, aga ega eriti ei räägi, aga sellest, et kui vastik toit on.

11. Millist infokanalit- ajakirjandus, internet, erinevad reklaamid (ajakirjanduses, internetist, tänaval jne), toidupakenditel olev info, sõpradelt, vanematelt saadav info, usaldad toidu valikul kõige rohkem? Põhjenda enda vastust!

Emaga ja internet....ma arvan küll, et neid usaldan kõige rohkem

12. Soovid sa ise veel midagi lisada söömisega seotud teema kohta, mida mina ei ole küsinud?

Ei soovi, ma ei oska.